



فعالية برنامج إرشادى فى تحسين الكفاءة الاجتماعية
وخفض القلق الاجتماعى لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

بيشوى عبد الملاك توفيق



جامعة مدينة السادات
كلية التربية
قسم علم النفس

فعالية برنامج إرشادى فى تحسين الكفاءة الاجتماعية وخفض القلق الاجتماعى لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

بحث مشتق من رسالة مقدمة استكمالاً للحصول على درجة الماجستير فى التربية
قسم علم النفس (تخصص صحة نفسية)

اعداد

بيشوى عبد الملاك توفيق زكى

إشراف

أ. م. د/ حسام السيد عوض

أ. د/ فاروق السيد عثمان

أستاذ مساعد اعاقاة عقلية

أستاذ بقسم علم النفس

كلية علوم الاعاقاة والتاهيل

كلية التربية

جامعة الزقازيق

جامعة مدينة السادات

٢٠٢٣م/١٤٤٤هـ

مستخلص الدراسة تهدف الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج في تحسين الكفاءة الاجتماعية وخفض

القلق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية على عينة تتكون من ٢٥ تلميذاً

من تلاميذ مدرسة السيدة صفية الابتدائية التابعة للإدارة التعليمية بكم حمادة بمحافظة البحيرة. واستخدم الباحث مقياس القلق الاجتماعي (إعداد مجدي محمد الدسوقي) 2015 ومقياس الكفاءة الاجتماعية (إعداد مجدي حبيب) 2003 والبرنامج الإرشادي (إعداد الباحث) كما استخدم الأساليب الإحصائية المناسبة مثل اختبار "ت" للفروق، مربع إيتا لقياس حجم التأثير، معامل ارتباط بيرسون. وأسفرت الدراسة عن مجموعة من النتائج : يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات درجات التلاميذ على مقياس القلق في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي. يوجد فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات التلاميذ على مقياس الكفاءة الاجتماعية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، ولا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب التلاميذ على مقياس القلق في القياسين البعدي والتبقي، ولا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات التلاميذ على مقياس الكفاءة الاجتماعية في القياسين البعدي والتبقي، وكان أهم هذه النتائج فعالية البرنامج التدريبي القائم على فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين الكفاءة الاجتماعية وخفض القلق لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية.

الكلمات المفتاحية: فنيات علم النفس الإيجابي - القلق الاجتماعي - الكفاءة الاجتماعية

Abstract

The study aims to identify the effectiveness of a program based on the techniques of positive psychology, and to measure the effectiveness of this program in improving social efficiency and reducing social anxiety among primary school students on a sample consisting of 25 students (n = 25) from the students of Sayeda Safia Primary School of the Educational Administration in Kom Hamada in Beheira Governorate, and the semi-experimental approach was used as it is the most appropriate for the objectives of the study. The researcher used the anxiety scale (prepared by Magdy Mohamed El-Desouky), the social competence scale (prepared by Magdy Habib) and the guidance program (prepared by the researcher) and used appropriate statistical methods such as the "T" test for differences, the ETA square to measure the size of the effect, Pearson's correlation coefficient. There is a statistically significant difference between the averages of students' scores on the social efficiency scale in the pre- and post-measurement in favor of the post-measurement, and there is no statistically significant difference between the averages of students' scores on the anxiety scale in the post-measurements, and there are no statistically significant differences between the average scores of students on the proficiency scale. The most important of these results was the effectiveness of the training program based on the techniques of positive psychology in improving social efficiency and reducing anxiety among a sample of primary school students.

Keywords: Techniques of positive psychology - social anxiety - social competence

مقدمة الدراسة تعد المرحلة الابتدائية من المراحل التي تعاني من الكثير من المشكلات النفسية والتربوية والإجتماعية والتي تؤثر سلباً وبعمق على شخصية الطفل، لذا نحتاج لتحسين الكفاءة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية والكشف وخفض القلق الاجتماعي لديهم ، حتى وتستهلك جهداً ووقتاً من الأباء والمربين والمعالجين من أجل إزالة هذه الآثار السلبية الناتجة عن تلك المشكلات وتأثيراتها على الجوانب المختلفة لشخصية (مصطفى جبريل، ٢٠٠٦).

وأظهرت نتائج الدراسة استهداف المراهقين من الجنسين لخبرة الشعور بالوحدة النفسية وخاصة الإناث فقد يخبرن شعوراً بالوحدة النفسية أعلى منه لدى الذكور وأن أعراضاً ومصاحبات للعشور بالوحدة النفسية تشمل الاكتئاب Depression والحزن Sadness والكسل والشعور بالخمول Stee Self واتضح كذلك وجود علاقة سلبية بين الشعور المرتفع بالوحدة النفسية والقدرة على المهارات الاجتماعية الناجحة والفعالة لعقد علاقات إيجابية مع الآخرين .

ويوصي الباحث بضرورة إعداد برامج إرشادية باستخدام فتيات إرشادية أخرى لخفض القلق الاجتماعي لدى الأطفال العمل على تنمية المهارات الاجتماعية لدى الأطفال ومعرفة أثرها في علاج مشكلات أخرى كما وضحت نتائج دراسة (أهمية برنامج الأنشطة الترويحية الحركية الاجتماعية المقترح له تأثير إيجابي دال إحصائياً في تنمية المهارات الاجتماعية وخفض درجة الشعور بالخجل لدى الأطفال لمؤسسات الرعاية الاجتماعية في مرحلة الطفولة المتأخرة

مشكلة الدراسة : تهتم الدراسة الحالية بتحسين الكفاءة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية والكشف وخفض القلق الاجتماعي لديهم ، حتى يكونوا قادرين على نفع أنفسهم ومجتمعهم ودفعه نحو التقدم من خلال برنامج تدريبي قائم على فنيات علم النفس الايجابي. إضافة لأهمية هذه المرحلة العمرية التي تقابل مرحلة النمو المتأخرة والمراهقة المتوسطة والتي تتميز بخصائص عامة منها السرعة في مظاهر النمو جسدياً و حركياً وعقلياً وانفعالياً مما ينتج عنه مشكلات لدى الطلاب تتطلب معالجتها تربوياً ونفسياً لمساعدتهم على تخطي المرحلة بسلام

وهناك العديد من الدراسات التي أشارت إلى القلق الاجتماعي، وتوصلت النتائج التي اسفرت عنها الي ان الأطفال أكثر معاناه من القلق الاجتماعي والرغبة من الحديث أمام الآخرين سواء في المدرسة أمام المدرسين والزملاء أو الأشخاص بوجهة عام كدراسة كل من: من (Gegory, ١٩٩٥)؛ (مارلين وآخرون (Marilyn, et al., 1998)؛ (ميشيل وآخرون (Michelle, et al., 2004)؛ كرايمات وآخرون (Kraaimaat, et al., 2004))؛ ودراسة هرناذر وآخريين (Hernandez, et al., 2010)؛ (إبراهيم الشافعي، ٢٠١١)؛ (منال فتوح، ٢٠١٤)؛

ويمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية في الأسئلة الآتية:

١- ما مدى فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين الكفاءة الاجتماعية وخفض القلق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

٢- ما مدى إستمرارية تأثير البرنامج الإرشادي في تحسين الكفاءة الإجتماعية وخفض القلق الإجتماعى لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية

أهداف البحث: يهدف البحث الحالي الي ما يلي:

١- فعالية برنامج إرشادي يقوم على فنيات علم النفس الإيجابي، وقياس مدي فعالية هذا البرنامج في خفض القلق الإجتماعي لدي تلاميذ المرحلة الإبتدائية .

٢- مدي إستمرارية إثر البرنامج بعد إنتهاء تطبيق البرنامج وأثناء فترة المتابعة.

أهمية البحث: من الناحية النظرية

١- يكمن الجانب النظري في إعداد برنامج إرشادي قائم على فنيات علم النفس الإيجابي في خفض القلق الإجتماعي لمساعدة تلاميذ المرحلة الإبتدائية في خفض القلق لديهم وبالتالي تخفيف الآثار السلبية الناتجة عن هذا القلق الإجتماعي.

٢- الإستفادة من نتائج الدراسة الحالية في مجال الإرشاد والعلاج النفسى.

من الناحية التطبيقية:١-ويكمن الجانب التطبيقي في تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على فنيات علم النفس الإيجابي بهدف خفض القلق الإجتماعي الذي يتعرض اليه تلاميذ المرحلة الإبتدائية نتيجة لتعرضهم للقلق الإجتماعي وذلك من خلال إستخدام الإختبارات والمقاييس الموضوعية التي سوف يتم إعدادها أو الإستعانة بها في هذه الدراسة.تسهم الدراسة الحالية في خفض القلق الإجتماعي من خلال فنيات علم النفس الإيجابي لدي تلاميذ المرحلة الإبتدائية.

محددات البحث حدود الدراسة

١-الحدود المكانية: مدرسة السيدة صفية الإبتدائية بكم حمادة

٢-الحدود الزمنية: مدة إجراء البحث (تم تطبيق البرنامج فى التلاميذ من مدرسة السيدة صفية الإبتدائية بكم حمادة مما يعانون من القلق الاجتماعي ، وتم تطبيق البرنامج على عينة المجموعة التدريبية فى مدرسة السيدة صفية الإبتدائية بكم حمادة ، وتم تطبيق أدوات القياس والبرنامج الإرشادي فى الفصل الدراسي الاول من العام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣).

٣-الحدود البشرية: تلاميذ المرحلة الإبتدائية

أدوات الدراسة

١ - البرنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي لتحسين الكفاءة الاجتماعية وخفض القلق الإجتماعي لدي تلاميذ المرحلة الإبتدائية من إعداد: الباحث

٢- مقياس الكفاءة الاجتماعية اعداد مجدي عبد الكريم حبيب ٢٠١٥

مقياس القلق الاجتماعي إعداد مجدى محمد الدسوقي " ٢٠٠٣

مصطلحات الدراسة الكفاءة الاجتماعية

عرفها مجدي عبد الكريم حبيب (٢٠٢٠) بأنها حاجة اجتماعية مهمة لأن المجتمع بأسره في حاجة إلى الفرد الكفاء اجتماعياً، وهذه الحاجة هي اشد إلحاحا في مجتمعنا وتعتبر الكفاءة الاجتماعية استجابة متعلمة ، فالفرد منذ

طفولته تنمو لديه القدرة بالتدرج على إنشاء العلاقات الاجتماعية الفعالة مع الآخرين فهو يكتسب الأساليب السلوكية والاجتماعية والاتجاهات والقيم والمعايير ويتعلم الأدوار الاجتماعية ويتقبل التغيير الاجتماعي المستمر ويتوافق مع الجيل السابق ويقوم بالواجبات الاجتماعية وينمي المهارات الاجتماعية التي تحقق التوافق الاجتماعي السوي وتحقق مكانته الاجتماعية وينمو ذكائه الاجتماعي ويزداد نشاطه الاجتماعي ويتحمل المسؤولية وكل هذه المظاهر تعكس وجود كفاءة اجتماعية.

الكفاءة الاجتماعية الاجتماعية.

التعريف الإجرائي : هي مجموعة المهارات اللفظية وغير اللفظية التي ينميها البرنامج الإرشادي المراد تطبيقه في هذه الدراسة والتي يأمل الباحث أن تحسن الكفاءة الاجتماعية وتخفف القلق الاجتماعي تقلل لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية

البرنامج : تعرفه سعدية بهادر (١٩٨٧) بأنه التكنيك الدقيق المحدد، والذي تتبعه الباحثة في تهيئة وإغناء الموقف التربوي لقاعة الفصل لمدة زمنية محددة وفقاً لتخطيط وتصميم هادف محدد يظهر فيه التكامل المنشود ويعود على الطفل بالنمو المرغوب من خلال أنشطة البرنامج وغالباً ما يسبق البرنامج اختبار سابق عدد نقطة البدء فيه، ويعقبه اختبار لاحق يحدد مخرجات

البرنامج الإرشادي : ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه "مجموعة الأنشطة والاهداف المحددة بالجلسات الإرشادية والمنظمة في المجموعة التدريبية في ضوء أسس علمية وتربوية ونفسية لتقديم الخدمات بشكل فردي وجماعي من خلال الجلسات التي تهدف الي إكسابهم فنيات تعمل على تحسين الكفاءة الاجتماعية وخفض القلق الاجتماعي

الفصل الثانى الإطار النظرى: تتناول الباحث فى هذا الفصل الاطار النظرى للدارسة الحالية والذى تناقش فيه المصطلحات المرتبطة بالبرنامج الإرشادي من حيث تعريفه والأسس العامة ومحتوياته وأهدافه و فنيات علم النفس الايجابي وتعريفه وأبعاده وفنائه والنظريات المفسرة له ومصادره وفرضياته.

كما سيعرض الباحث الكفاءة الاجتماعية من حيث تعريفها ومكوناتها وأهميتها والعوامل المؤثرة فيها وأسبابها ومظاهرها ثم يتطرق الباحث الى القلق وتعريفاته ومستوياته والنظريات المفسرة له تم إختتم الفصل بنبذة عن عينة الدراسة وهم طلبة المرحلة الابتدائية.

أولاً : البرنامج الإرشادي : تعد البرامج الإرشادية هي التنفيذ الفعلى للإرشاد النفسى الذى يمكن الاعتماد عليه لتقديم الرعاية النفسية ، والخدمات الإرشادية للمرضى والأصحاء .

البرنامج الإرشادي : Counseling Program هو برنامج مخطط منظم فى ضوء أسس علمية لتقديم خدمة إرشادية لجميع من تضمنتهم الدراسة.

إجرائياً : هو عملية منظمة مخططة تهدف إلى تحسين الكفاءة الاجتماعية وخفض القلق لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية خلال استخدام بعض فنيات علم النفس الايجابي كالتفاوض والرضا عن الحياة والأمل ، ويعرف الباحث أيضا بأنه مجموعه أنشطه وتدريبات وممارسات عملية التى يقوم بها التلاميذ والتى تعمل على تزويدهم بالمعلومات والمفاهيم والمهارات اللازمة لتحسين الكفاءة الاجتماعية لديهم وخفض القلق .

أهداف البرنامج الإرشادي :

١- التعبير عن الأفكار والمشاعر بسهولة وصدق وأمانة فى جو من السماح والتقبل.

٢- التغلب على الشعور بالوحدة .

٣- التحكم فى مختلف الضغوط التى يمكن أن تثار عند التفاعل بالآخرين.

٤- استبدال الأفكار والمشاعر والسلوكيات السلبية الهدامة للفرد بأخرى إيجابية بناءه تحت وعى كامل منه ١- الاستمتاع باللقاءات الجماعية .

٢-التعود على الحث والإيجابية داخل المجموعة وفى المجتمع الأكبر(علاء الدين يوسف، ٢٠٠٨، ٦٧).

الحاجة إلى الإرشاد النفسى : أصبحت الحاجة ماسة إلى الإرشاد فى المدارس والأسر وفى المؤسسات الاجتماعية وفى مجالات الحياة الأخرى بصورة عامة ، حيث يحتاج الفرد والجماعة إلى الإرشاد ، ويمر كل فرد خلال مراحل نموه المتتالية بمشكلات عادية ، وفترات حرجة يحتاج فيها إلى الإرشاد ، ومن أهم الأسباب التى تؤكد الحاجة للإرشاد :

١- فترات الانتقال : كالانتقال من المنزل إلى المدرسة ، والانتقال من الصحة للمرض والانتقال من ما قبل الزواج وإلى الزواج .

٢- التغيرات الأسرية : حيث يختلف النظام الأسرى فى المجتمعات المختلفة حسب تقدم المجتمع وثقافته ودينه

٣- التغير الاجتماعى : يشهد العالم قدرا كبيرا من التغير السريع ، ويقابل ذلك عملية الضبط الاجتماعى التى تحاول توجيه السلوك بحيث يساير المعايير الاجتماعية ولا ينحرف عنها .

٤- ارتفاع معدل الإصابة بالأمراض النفسية : حيث يرى الباحثين أن القلق هو مرض القرن الحادى والعشرين ، حيث إن المجتمع ملء بالصراعات والمطامع ، ومنه فيعانى الكثير من القلق والمشكلات التى تظهر الحاجة إلى خدمات الإرشاد العلاجى فى مجال الشخصية ومشكلاتها .

أسس بناء البرنامج : يتم تحديد الأسس النفسية والتربوية والاجتماعية للبرنامج بناء على خصائص مرحلة النمو وخصائص العينة وبناء على أسس النظرية الإرشادية المستخدمة فى عملية الإرشاد .

١- العمر الزمنى للأفراد المشاركين فى البرامج الإرشادى .

٢- مطالب النمو تبعاً لمرحل النمو التى يمر بها الأفراد المشاركين فى البرنامج الإرشادى .

٣- نوع وطبيعة المشكلة النفسية التى يعانى منها الأفراد المشاركين فى البرنامج الإرشادى .

٤- أن يكون البرنامج واقعياً وفى حدود الإمكانيات .

٥- يراعى الفروق بين الجنسين .

الأسس التى يقوم عليها البرنامج : ١-الأسس العامة : وهى ثبات السلوك الإنسانى نسبياً وإمكان التنبؤ به ، ومرونة السلوك واستعداد الفرد للتوجيه والإرشاد ، ومبدأ تقبل العميل واستمرار عملية الإرشاد

٢-الأسس الفلسفية : وهى مراعاة طبيعة الإنسان ، وأخلاقيات الإرشاد النفسى .

٣-الأسس النفسية : وهى الأسس المتعلقة بالخصائص النفسية والسيكولوجية لمرحلة النمو كالفروق الفردية ، والفروق بين الجنسين ، ومطالب النمو ، وطبيعة النمو ، ومظاهر النمو الانفعالى والجسمى والمعرفى والعقلى .

٤-الأسس التربوية : المتعلقة بعملية التعلم وأسس التعلم والتعزيز وخصائص التعلم.

٥-الأسس الاجتماعية : كالاهتمام بالفرد كعضو فى جماعة والاستفادة من كل مصادر المجتمع .

٦-الأسس العصبية والسيكولوجية :التي تتعلق بالنمو الجسمى ومظاهره والجهاز العصبى(ناصر جمعة، ٢٠١٥).

مفهوم الكفاءة الاجتماعية وأشار حبيب أيضاً(١٩٩٠) أن الكفاءة الاجتماعية استجابة متعلمة، فالفرد منذ طفولته

تتمو لديه القدرة بالتدرج على إنشاء العلاقات الاجتماعية الفعالة مع الآخرين. فهو يكتسب الأساليب السلوكية

والاجتماعية وهو يتعلم التفاعل الاجتماعى مع رفاق السن، ويتعلم المسؤولية الاجتماعية، وأضاف (٢٠٠٣) بأنها

تضم خمسة عناصر هي : القدرة على تأكيد الذات، والإفصاح عن الذات ومشاركة الآخرين في نشاطات اجتماعية، وإظهار الاهتمام بالآخرين وفهم منظور الشخص الآخر .

كما يري حسن مصطفى حسن(٢٠٠٣) إلى أن الكفاءة الاجتماعية هي مظلة لجميع المهارات الاجتماعية التي يحتاجها الفرد لكي ينجح في حياته، وعلاقاته الاجتماعية، فالفرد ذو الكفاءة الاجتماعية توجد لديه قدرة على اختيار المهارات المناسبة لكل موقف، ويستخدمها بطرق تؤدي إلى نتائج إيجابية.

وعرف عزت عبد الله ، وخيري السيد(٢٠١١) الكفاءة الاجتماعية بأنها من العوامل الهامة في تجديد التفاعلات اليومية للفرد مع المحيطين به في مجالات الحياة المختلفة، فمجتمع اليوم في حاجة إلى الفرد الكفاء اجتماعياً الذي يؤدي عمله بنظام، وما عليه من التزامات بغير حاجة إلى رقابة أو توجيهه من جانب شخص آخر، فضلا عن أن الكفاءة الاجتماعية تؤدي إلى النجاح الاجتماعي، والتكيف السليم، وتدل على التوافق كما تعتبر معياراً للصحة النفسية للأفراد. وعرفها عبد الهادي السيد عبده (٢٠٢٠) بأنها التعامل بفاعلية مع العوامل البيئية الفردية، أو النجاح في مواقف التفاعل الشخصي ،وهي تنطوي على عاملين أساسيين هما: المهارات الاجتماعية وتتكون من ثلاثة جوانب فرعية هي: السلوكيات المرتبطة بالمهمة، والتي تشمل على التعليمات والإرشادات والالتفات إلى التحذيرات ومسئوليات الفرد المنجزة، والعمل بشكل مستقل.

السلوكيات المرتبطة بالذات، وتشتمل على السلوك الأخلاقي، والتعبير عن المشاعر الخاصة بالفرد ، وتبنى الاتجاهات الإيجابية تجاه الذات والآخر .

السلوكيات بين الأشخاص، وتشتمل على مهارات الحديث، والسلوكيات التعاونية، وتقبل السلطة ، والسلوكيات الإيجابية للتعاو .

السلوك التكيفي، ويشمل التطور البدني، والكفاءات الأكاديمية، ومهارات أداء الحكم الذاتي، وتنمية اللغة للأطفال والشباب. كما أنه يمكن النظر للكفاءة الاجتماعية على أنها هي الإمكانية التي تجعل الشخص قادرا على تمكينه من الانخراط في السلوك الاجتماعي المناسب، وتعزيز العلاقات الشخصية بين الأشخاص بطريقة لا تضر بالآخرين. وهي تدل على مدى فعالية التفاعل بين الأشخاص نتيجة للسلوكيات المنظمة التي تلبي الاحتياجات التنموية القصيرة والطويلة لأجل، وهي تشمل السلوكيات الانفعالية والمعرفية والاجتماعية المحددة والدوافع الفردية، وتضيف أن نمو الطفل المعرفي والحركي المتزايد والمهارات الانفعالية لديه تسهل من نمو مجموعة متنوعة من القدرات الاجتماعية، ويتم تقبل الكفاء الاجتماعية من خلال مجالات أربع وهي: المهارات الاجتماعية ووضع الأقران ونجاح العلاقات والتقييمات لنتائج الأهداف الوظيفية. وبذلك فإن الكفاءة الاجتماعية هي القدرة على إتقان المهارات الاجتماعية التي

تجعل من الممكن توليد التأثير المطلوب في العلاقات الاجتماعية، والقدرة على الفاعلية الاجتماعية بنجاح مع الأقران والكبار وهذه الفاعلية تفترض مجموعة من التوقعات منها:

معرفة القواعد السائدة في مجتمع الشخص. قراءة تعبيرات الوجه ولغة الجسد للأشخاص الآخرين.

التفاعل باستمرار واتساق مع مشاعر الفرد الخاصة والآخرين. التواصل المناسب والإيجابي مع مختلف المجموعات.

يتصف الأشخاص ذوو الكفاءة الاجتماعية بسمات منها:

لديهم المعرفة بالأدوار والقواعد الاجتماعية تنطبق في المواقف الاجتماعية وترتبط بشخصية الفرد.

القدرة على التفاعل مع حالات وسلوكيات الآخرين الانفعالية بطريقة متسقة انفعالية.

لديهم القدرة على تفسير سلوك الآخرين وقراءة حالاتهم الانفعالية بطريقة دقيقة.

القدرة على التصرف بطريقة تتفق مع معرفته بالأدوار والقواعد الاجتماعية ومع قراءة الآخرين واحتياجاتهم ، ولديهم الثقة اللازمة للتفاعل اجتماعياً وقبول الضعف المرتبط بالرفض المحتمل. وتعتبر عن القدرة على التعامل مع التفاعلات الاجتماعية بفاعلية ، والتوافق الجيد مع الآخرين القادرين على تكوين علاقات وثيقة والحفاظ عليها والاستجابة بطرق التكيف في الأوضاع الاجتماعية، كما أنها عبارة عن نتاج مجموعة من العمليات المعرفية والعمليات الانفعالية والمهارات السلوكية، والوعي الاجتماعي، والقيم الثقافية الشخصية المتعلقة بالعلاقات بين الأشخاص، فضلا على أنها تعتمد على: الخصائص التنموية للأشخاص: حيث تختلف توقعات الكفاءة الاجتماعية باختلاف عمر الشخص.

الوضع الاجتماعي المحدد قد يكون الناس مؤهلين اجتماعيا في حالة ما، بينما ليسوا كذلك في حالة أخرى، أو قد يبدو طفل أكثر كفاءة عند التفاعل مع شريك له مؤهل اجتماعياً من شخص آخر يبدو أنه يتسم بالخجل.

الخصائص الثقافية، حيث أن هناك أعمال محددة من الكفاءة الاجتماعية مقيدة بالتوقعات الثقافية في بيئة الفرد.

وبذلك فإنها نظام دائم التغير يتألف من الأشياء أو الموضوعات الاجتماعية، والقدرات الاجتماعية وهذا النظام له وظيفة لتنظيم السلوك الاجتماعي وتحريك وتشغيل العناصر الفردية للنظام، كما يتكون نظام القدرات الاجتماعية من قدرات بسيطة وأخرى معقدة ومن مكوناتها المهارات والمعرفة الاجتماعية المتراكمة من قبل الفرد، وتعتمد فعالية السلوك إلى حد كبير على جودة المجموعة الفردية من المهارات الاجتماعية، وكلما كانت المجموعة أكثر ترابطاً كلما زادت الفرص من أن يتمكن الفرد من تفعيل المهارة الأكثر ملاءمة للتعامل مع وضع معين.

ومما سبق نرى أن الكفاءة الاجتماعية يمكن تعريفها بطرق مختلفة ولكن بشكل أكثر شمولية يمكن القول بأنها شرط امتلاك الفرد لمهارات سلوكية تتمثل في السلوك الأخلاقي وتبني الاتجاهات الإيجابية نحو الذات والآخر والسلوكيات المنظمة التي تلبى الاحتياجات التنموية، ومهارات انفعالية تشمل الفاعلية الاجتماعية بنجاح مع الأقران والكبار،

ومهارات معرفية تشمل أداء عمليات معرفية عالية مثل المعرفة والتعلم والتفكير، فضلا عن ذلك فإن الكفاءة الاجتماعية تنطوي على التعاطف والتنظيم الانفعالي والتعاون وتكوين صداقات ناجحة. مكونات الكفاءة الاجتماعية ويرى جبران المحطبي (٢٠٠٦) أنه يمكن التغلب على اختلاف مصطلحات الكفاءة الاجتماعية بالتعرف على مكونات المهارة الاجتماعية وهي: أولاً المكونات السلوكية: 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 تصنيفين رئيسيين هما: سلوك إجتماعي لفظي: وهذا النوع من السلوك له أهمية كبرى في مواقف التفاعل الاجتماعي، فهو الذي يعمل على نقل الرسالة بشكل مباشر، ومن أمثلة 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 وتعبيرات الوجه، ويقال أن لها المصادقية الأكثر في التعبير من السلوك اللفظي مثل الطالب الذي يقول لك أنه مرتاح وتبدو على تعبيراته مظاهر التعب، وفي العملية البرامج الإرشادية والتدريبية لتعديل السلوك يأخذ هؤلاء الطلاب جزء كبير من الأهمية حيث يحتاج الأمر بالنسبة لهم إلى فهم المشكلة. ثانياً المكونات المعرفية: وهي غير ملاحظة وتشمل أفكار الفرد واتجاهاته ومدى معرفته بالاستجابات المناسبة في المواقف الاجتماعية، وفهم السياقات الاجتماعية وبالتالي التصرف بما يناسب المواقف، ويقصد بالجانب المعرفي الوعي بالأنظمة الاجتماعية التي تحكم السلوك في موقف ما، ويلاحظ في بعض الاضطرابات النفسية والعقلية، أن يصدر من المرضى سلوكيات لا تناسب الموقف، بل ما يميز مضطربي اكتئاب الهوس الدوري فعل عكس متطلبات الموقف مثل الضحك في موقف محزن. وتحتوي هذه المكونات على مجموعة من المهارات:

مهارات الكفاءة الاجتماعية يوضحها جبران المحطبي (٢٠٠٦) على النحو التالي: المهارات الاجتماعية العامة: وتشمل السلوكيات المختلفة المقبولة اجتماعيا والتي يمارسها الفرد بشكل لفظي أو غير لفظي أثناء التفاعل مع الآخرين.

المهارات الاجتماعية الشخصية: ويقصد بها التعامل بشكل ايجابي مع الأحداث والمواقف الاجتماعية. مهارات الاستجابة التفاعلية: وتشمل القدرة على الاستجابة لمبادرات الغير من الحوار وطلب المساعدة أو المشاركة. مهارة المبادرة التفاعلية: وتشمل المبادرة بالحوار والمشاركة والتفاعل. المهارات الاجتماعية ذات العلاقة بالبيئة المدرسية: وتتمثل في إظهار المهارات اللازمة للتفاعل مع أفراد وأحداث البيئة المدرسية وتشمل التعاون مع الطلاب والمعلمين وطاقم الإدارة. المهارات الاجتماعية المتعلقة بالبيئة المنزلية: وتشمل جميع العلاقات داخل الأسرة.

نموذج التفكير الاجتماعي طورت كل من (pamela Crooke & Micheie Winner 2017) نموذج للكفاءة الاجتماعية مستخدمين منهجية التفكير الاجتماعي كنظرة أكثر اتساعاً بالإضافة إلى المهارات الاجتماعية، وتحديد الجوانب الرئيسية لها ويشمل معظمها بعض أو كل القدرات الاجتماعية الآتية: تبادل الأفكار والمشاعر والأنشطة. إظهار الاهتمام بالآخرين. الانخراط في اتصال العين. تأسيس أرضية مشتركة. الحصول أو الدخول في المحادثات. وتأخذ منهجية التفكير الاجتماعي في البحث عن التنمية الاجتماعية والمعرفية والكفاءة الاجتماعية بالإضافة إلى العديد من العوامل الأخرى التي تؤثر على شعور الناس وتفكيرهم بأنفسهم والآخرين. ويقصد بالتفكير الاجتماعي بأنه "عملية تفسير المعلومات لفهم تجربة شخص آخر والرد عليها بشكل أفضل من خلال فهم الأفكار والإجراءات والانفعالات والمعتقدات والنوايا والمعرفة للشخص الآخر". ويكون الأفراد بالتفكير الاجتماعي أكثر قدرة على الانخراط ومشاركة الأوضاع مع الآخرين، ويشار إليها في هذه الحالة اسم صانع المعنى ، لأنها تساعد على فهم المعنى الأعمق وراء سلوك الآخرين وتصرفاتهم ويطالبونهم بكيفية الاستجابة إذا كان الموقف يتطلب ذلك (عبد الهادي السيد، ٢٠٠١). وللتفكير الاجتماعي للشخص وتطويره تأثير كبير على العلاقات والنجاح في مكان العمل أو المدرسة، حيث إن ذلك يؤثر على الشخص في الوعي الذاتي والتنظيم الذاتي والتفكير الناقد والمهارات الاجتماعية وحل المشكلات وأخذ المنظور ومهارات التنظيم والقدرة على التعلم والعمل في مجموعات. والهدف من التفكير الاجتماعي يكمن في توفير معلومات عالية الجودة ، وعملية مبنية على تجارب العالم الحقيقي ومتجذرة في البحث، والمتخصصون في مجال البحث في التفكير الاجتماعي يسلطون الضوء على الفكرة الأساسية في أن تنمية المهارات الاجتماعية تؤثر بشكل مباشر على كيفية تفكير الآخرين عنا، وكيف نفكر في الآخرين، وأخيراً كيف نفكر في أنفسنا، والعناصر الأساسية في التفكير الاجتماعي تتمثل في: صانع معنى الحياة. رد فعل السلسلة الانفعالية الاجتماعية وهي الأساس للتفكير الاجتماعي. تطوير منهجية الفكر الحالي والثقافي. تطوير مجالات الوعي الذاتي الاجتماعي والتنظيم الذاتي. أخذ المنظور الاجتماعي، والأداء التنفيذي والمهارات الاجتماعية، والفهم الاجتماعي الانفعالي كرابطة لمعرفة المزيد عن التفكير الاجتماعي.

ولقد تم تطوير مفهوم التفكير الاجتماعي بواسطة أخصائية على أمراض النطق Michelle Garcia Winner وذلك في منتصف التسعينيات من القرن الماضي، وقد أسست شركة Social Thinking بعد فترة وجيزة باعتبارها عيادة صغيرة تطورت منذ ذلك الحين إلى برنامج للتعلم الاجتماعي العاطفي يستخدم في الفصول الدراسية والمدارس والمناطق في جميع أنحاء العالم. وقد تم تصميم التفكير الاجتماعي كعلاج لمساعدة الأباء والمهنيين وغيرهم من أصحاب المصلحة على تعلم الأفراد بلغة صلبة وقدرات تعلم مفيدة

وذلك لتطوير كفاءتهم الاجتماعية، وذلك لمساعدة الأفراد على العيش حياة أكثر سعادة وذات مغزى من خلال تنمية المهارات الاجتماعية، ومساعدتهم على تحقيق الأهداف الاجتماعية الشخصية. وبهذا فالتفكير الاجتماعي هو ما نفعله عندما نتفاعل مع الآخرين، نحن نفكر فيهم، ونفكر كيف يؤثر على سلوكنا الذي يؤثر بدوره على كيفية استجابة الآخرين لنا، مما يؤثر بدوره على انفعالاتنا الخاصة. (عبد الهادي السيد، ٢٠٢٠).

ولقد أكدت Michelle إلى أن التفكير الاجتماعي يركز على عاملين أساسيين هما:

- أ- المهارات الاجتماعية: حيث ذكرت أن وجود مهارات اجتماعية جيدة يعني:
 - تعديل سلوك الفرد للقيام بما هو متوقع اجتماعياً استناداً إلى الموقف.
 - التصرف بطريقة من المتوقع حدوثها في الموقف الذي توجد فيه.
 - لا تعتمد المهارات الاجتماعية الجيدة على المشاركة في التفاعل الاجتماعي.
- ب- المعرفة الاجتماعية: وتركز على كيفية معالجة وتخزين وتطبيق المعلومات عن الأشخاص الآخرين، والمواقف الاجتماعية، كما تركز على الدور الذي تلعبه العمليات المعرفية في التفاعلات الاجتماعية. ومن منظور علم النفس المعرفي ونظرية معالجة المعلومات، تشير المعرفة الاجتماعية إلى مستوى من التحليل يهدف إلى فهم الظواهر النفسية الاجتماعية من خلال التحقيق في العمليات المعرفية التي تكمن وراءها.

ولقد أخذت Michelle المعرفة الاجتماعية كإطار لشرح المهارات المتعددة اللازمة للنجاح في التفاعل الاجتماعي وحل المشكلات، وطرح أيضاً نموذجاً للمعرفة الاجتماعية يطلق عليه اسم نموذج للمعرفة الاجتماعية أو للتفكير الاجتماعي، وهذا النموذج يعد المكون التدريبي لإطار التفكير الاجتماعي الذي صممه Michelle ويتم تعريفه على أنه: المهارات والمفاهيم المتعددة التي يجب على الفرد معالجتها لتحقيق تفاعلات اجتماعية ناجحة والمشاركة في حل المشكلات الاجتماعية بشكل فعال، وتم إنشاء هذا النموذج لشرح العديد من مكونات التفكير الاجتماعي.

والمفاهيم الأساسية للنموذج تركز على الأبحاث في مجال العلاقات الاجتماعية، وهذه المفاهيم تشمل: بدء أو مباشرة الاتصال وتعني القدرة على استخدام مهارات لغوية واحدة لإقامة علاقات اجتماعية وطلب المساعدة والمعلومات من الآخرين، وهناك أفكار حول تشجيع طلب المساعدة تتمثل في الآتي:

- طلب المساعدة هي الخطوة الأولى في تعلم الدفاع عن النفس.

- يمكن أن تساعد أيضا في بناء علاقات عمل وعلاقات هادفة مع الآخرين.

الاستماع بالعيون والدماغ يتطلب الاستماع بالجسم كل إتقان الاهتمام المشترك والاهتمام الكامل للإشارات اللفظية وغير اللفظية.

التواصل اللغوي المجرد والمؤثر ، وهذا يتطلب الاعتراف بوجود رمزين للغة الحرفي والمجازي.

منظور الفهم ويأخذ منظور الفهم أربعة خطوات تتمثل في:

- أفكر في الآخر . - أفكر لماذا الآخر قريب مني . - أفكر فيما يفكر به الآخر عني .

- أضبط سلوكي حتى أجعل الآخر يفكر لي بالطريقة التي أريد أن يفكر بها لي .

معالجة كلية (جشطالتيية) وفي هذه المعالجة يتم نقل المعلومات من خلال المفاهيم وليس الحقائق فقط.

الحس الفكاهي والعلاقة البشرية حيث يحتاج الناس إلى أن يتعلموا كيفية التعامل مع الانفعالات الأخرى والاستجابة لها، ويوفر هذا النموذج فهم العلاقة بين حل المشكلات والتفاعلات الاجتماعية، والقدرة على الاستجابة لمجالات محددة في المناهج الأكاديمية.

وفي الآونة الأخيرة تم ربط نموذج بشجرة التعلم الاجتماعي والتفكير الاجتماعي ويعمل ذلك بشكل أساسي على جذع الشجرة مع جذور الشجرة التي ترتكز على الأسس البيولوجية للتفكير الاجتماعي (الاهتمام المشترك) الوظيفة التنفيذية، التماسك المركزي، التنظيم الانفعالي. وفروع الشجرة التي تمثل المهارات التي تتبع من تطور الجذع (فهم القراءة/ اللعب مع الأقران/ التعبير الكتابي/ مهارات التحدث/ العمل في مجموعة). أوراق تصميم الشجرة هي الاستراتيجيات اللازمة لإكمال الفراغ ، وفي حالة القراءة هناك بعض المهارات اللازمة لتلخيص ما قرأه الفرد وتنظيم الشخصيات والأحداث ، ويتطلب التعلم الاجتماعي الأكثر تطوراً الحصول على مجموعة من عمليات التفكير الاجتماعي هذه، نحدد بعد ذلك المهارات الاجتماعية التي يجب استخدامها بناءً على ما نعرفه عن الأشخاص، والأهم من ذلك نريد منهم أن يتفاعلوا معنا إذا كنا في الواقع نسعى إلى رد فعل.

والتفكير الاجتماعي الفعال والمهارات الاجتماعية ذات الصلة هي التي يمكن تطبيقها عبر المواقف حتى يتمكن الأفراد من استخدام تفكيرهم الاجتماعي أثناء القيام بأي عمل ، وتفسير التعليمات المستندة إلى محتوى العمل، وكذلك استخدام هذه المعرفة ضمن التفاعلات الاجتماعية المباشرة. والتخطيط التالي يلخص كيفية عمل التفكير الاجتماعي في إنتاج الكفاءة الاجتماعية للفرد في ضوء المهارات الاجتماعية، والمعرفة الاجتماعية، ونموذج ILAUGH

القلق الاجتماعي يعد القلق حالة نفسية او ظاهرة إنفعالية يجربها الكثير من الطلاب وتنشأ من تخاوفهم من الفشل او الرسوب او تخوفهم من عدم الحصول على نتيجة مرضية لهم وتوقعات الآخرين عنهم ولم يترتب على هذه النتيجة من تبعات مرضيه احيانا او غير مرضيه فى احيانا اخرى فى مستوى التحصيل او عدم حصول الطلاب على ما يحقق فيه طموحاتهم واهدافهم وتسهم البرمجة اللغوية العصبية فى تخفيف او التخلص من الاثار السلبية لحالات القلق للطلاب والتاثير بالآخرين إيجابياً. والقلق سمة من سمات هذا العصر خاصة فى ظل التغيرات الفكرية والسياسية والاجتماعية والإقتصادية لذا اهتم الباحثون والعلماء بدراسة القلق لأنه أساس جميع الأمراض النفسية ، واختلالات الشخصية . فالقلق مشكلة يعانيها الكثير من الأفراد ان لم يكن جميعهم وفى هذا الجزء من الدراسة تناولت الباحثة القلق من حيث التعريف والتمييز بينه وبين الخوف ويتم ذلك فيما يلى :

تعددت تعريفات القلق النفسى ، وتنوعت فالبعض عرف القلق على أنه خبرة إنفعالية غير سارة يشعر فيها المرء بالتهديد والبعض أضاف بعدا آخر وهو بعد العوامل الفسيولوجية المصاحبة لشعور المرء بالقلق . وعرف فرويد "القلق بأنه " حالة من الخوف الغامض الشديد الذى يمتلك الإنسان ويسبب له كثيراً من الكدر والضيق والألم والشخص القلق يتوقع الشر دائماً ، ويبدو دائماً متشائماً ، وهو يتشكك فى كل امر يحيط به ويخشى من انه يصيبه منه ضرر " (سيجموند فرويد : ١٩٨٩).

دراسات سابقة : هدفت دراسة (Rahil,2002) إلى تحسين الكفاءة الاجتماعية للأطفال فى عمر المدرسة والمقارنة بين مدى فاعلية برنامجين، برنامج مبني على القصص ، وبرنامج مبني على المهارات الاجتماعية، وتكونت عينة الدراسة من (٨٢) تلميذاً (٧٠ ذكورا-١٢ إناث) وقد قسمت العينة إلى مجموعتين ، مجموعة يطبق عليها برنامج للمهارات الاجتماعية واشتملت على (٢٨) تلميذاً، ومجموعة طبق عليها برنامج القصص ويشتمل على (٣٥) تلميذاً، ومجموعة ضابطة مكونة من (١٩) تلميذاً. تتراوح أعمار العينة ما بين(٩-١١) سنة، والأدوات المستخدمة : مقياس السلوك المدرسي لقياس الكفاءة الاجتماعية (إعداد ميرل) -مقياس تقييم سلوك الأطفال (إعداد رينولدس وكمفيوس). وتم تدريب المجموعة التجريبية الأولى على مجموعة من المهارات الاجتماعية مثل(ضبط الذات - تكوين الصداقات - التعامل مع الضغوط - التعبير عن المشاعر وفهمها - البقاء فى حجرة الدراسة - مهارات حل المشكلات)، وذلك باستخدام بعض الفنيات مثل(لعب الدور - الممارسة - النمذجة التغذيةى المرتدة - الواجب المنزلي) أما المجموعة التجريبية الثانية قد تم استخدام القصة فى تعليم الأطفال خطوات حل المشكلة، والتعامل مع

المشاعر ،وقد تكون البرنامج من (١٥) جلسة.. أوضحت النتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الضابطة على مقياس السلوك الاجتماعي المدرسي وتقديرات الآباء والمعلمين لصالح المجموعة التجريبية الأولى بعد تطبيق البرنامج. وساعد البرنامج المبني على القصة في إكساب أفراد المجموعة التجريبية الثانية المهارات الاجتماعية والتي ساهمت في تنمية الكفاءة الاجتماعية لديهم، وأشارت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة على مقياس السلوك الاجتماعي وتقدير الآباء والمعلمين لصالح المجموعة التجريبية الثانية بعد تطبيق البرنامج. حيث ساعد البرنامج المجموعة التجريبية في إكساب مهارات حل المشكلات والتعامل مع المشاعر بشكل إيجابي أما دراسة كلير وميتشل (Claire & Michael, 2005). هدفت إلى تحديد المهارات تحديد المهارات الاجتماعية لدى ضحايا التمر من وجهة نظرهم ومن وجهة نظر غير الضحايا من المعلمين والأقران، وتكونت العينة من (٣٣٠) تلميذاً تتراوح أعمارهم بين (٩-١١) عاماً (١٦٢ تلميذاً و١٦٨ تلميذة) تم اختيارهم من (١٢) فصلاً من ست مدارس إعدادية في المملكة المتحدة، من الذين تم تزويدهم ببيانات عن تقرير الذات هذا وقد تم اختيار (١١) معلماً لتقديم البيانات، وقاموا باستخدام مقياس المهارات الاجتماعية الذي اشتمل على (٢٠) جملة تصف مهارات اجتماعية مختلفة. وخلصت النتائج إلى وجود مشاكل في المهارات الاجتماعية بشكل واضح وملحوظ عند الضحايا أكثر من غير الضحايا، وكانت تقديرات المعلمين هامة لثمانية من بنود المهارات الاجتماعية، وفي كل حالة تم تصنيف الضحايا على أن لديهم مشاكل في جانب المهارات الاجتماعية أكثر من غيرهم.

وأشارت دراسة نعيمة الرفاعي وحنان الضرغامى (٢٠١١) فاعلية برنامج تدخل معرفي سلوكي قائم على الضبط الذاتي في تحسين الكفاءة الاجتماعية وخفض السلوك المعادي للمجتمع لدى عينة في مرحلة المراهقة المتأخرة، وتكونت العينة من (٤٠) تلميذاً من تلاميذ المرحلة الإعدادية بمدريتين من إدارة سرس الليان التعليمية (الشهيد الجندي بنين ومدرسة الإعدادية بنات) وتكونت العينة من (٢٢) تلميذاً و(١٨) تلميذة، استخدمت الباحثتان الأدوات التالية: مقياس (merrell, 1993) لقياس الكفاءة الاجتماعية والسلوك المعادي للمجتمع لأفراد العينة - البرنامج المعرفي السلوكي المستخدم. وأسفرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات العينة على مقياس الكفاءة الاجتماعية قبل وبعد

تطبيق البرنامج لصالح التطبيق البعدي وذلك يدل على فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في تحسين الكفاءة الاجتماعية لدى عينة في مرحلة المراهقة.

الدراسات التي تناولت القلق الاجتماعي دراسة (Owen , 1982) :القلق الاجتماعي وعلاقته بالخلج وهدفت الدراسة إلى اختبار العلاقة بين الخجل وكل من الحاجة لإثبات وتحقيق الذات وتكونت عينة الدراسة من (٧٣) طالبا وطالبة في المرحلة الجامعية وتم اختيار أعلى ٢٥ % على مقياس القلق الاجتماعي وتعرضت المجموعتان الأعلى والأدنى في القلق الاجتماعي إلى ثلاثة مواقف تجريبية الأولى عبارة عن موقف الاسترخا والموقف الثاني عبارة عن موقف ضاغط والموقف الثالث عبارة عن موقف مقابلة الجمهور . وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية

- الموقف الضاغط أدى إلى انخفاض درجة تقدير الذات أما موقف الاسترخا أدى إلى ارتفاع في درجة تقدير الذات لكل من عينة أعلى ٢٥% وأدنى ٢٥% .

- المجموعة التي تعرضت لمقابلة الجمهور وكانت أكثر إحساسا بالقلق الاجتماعي من مجموعة الاسترخا ويعزو ذلك إلى الإحساس بالخلج الذي تولد عنه الأفراد في هذا الموقف الاجتماعي . - يوجد ارتباط إيجابي بين الخجل والقلق الاجتماعي المرتفع وأنه يوجد فرق بين المجموعة الأولى والأدنى في القلق الاجتماعي على مقياس الخجل ولصالح المجموعة الأعلى قلق .

ودراسة (سماح أحمد الذيب ، أحمد محمد عبد الخالق ، ٢٠٠٦) " زملة التعب المزمن وعلاقتها بكل من القلق والاكتئاب لدى عينة من طلاب جامعة الكويت أجريت الدراسة في الكويت ،هدفت الدراسة الى : تحديد معدلات انتشار زملة التعب المزمن، وبحث العلاقة بين التعب والقلق والاكتئاب وفحص الفروق بين الجنسين في كلٍ من زملة التعب المزمن والقلق والاكتئاب.عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (١٣٦٤) طالباً وطالبة (٦٨٦) من الذكور و(٦٧٨) من الإناث من مختلف كليات جامعة الكويت، تراوحت أعمارهم بين (١٨.٣٧) سنة.أدوات الدراسة: استخدمت الدراسة المقياس العربي لزملة التعب المزمن من تأليف الباحثين ٢٠٠٤، ومقياس الكويت للقلق من إعداد أحمد محمد عبد الخالق ٢٠٠٠، ومقياس الاكتئاب الصادر عن مركز الدراسات الوبائية.نتائج الدراسة: أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً في معدلات انتشار زملة التعب المزمن بين الجنسين كما كشفت الدراسة عن وجود

ارتباطات موجبة ومرتفعة بين كلٍ من زملة التعب المزمن والقلق والاكتئاب، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القلق والاكتئاب تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث .

هدفت ودراسة (هيرش 2006 Hirsch) " مستويات التفاؤل كمحتمل للعلاقة بين اليأس وفكرة الانتحار "والتي هدفت إلى : التحقق من أن مستويات التفاؤل العالية تقلل من اليأس والكأبة والتفكير في الانتحار .وتكونت العينة من : (٢٨٤) طالب جامعيًا .

وتم استخدام : مقياس التفاؤل ومقياس الكأبة والتفكير في الانتحار والاكتئاب .وأظهرت النتائج : وجود تفاعل بين اليأس والتفاؤل وأن التفاؤل يقلل من التفكير في الانتحار والاكتئاب : (Traub , 1983) دراسة. استهدفت هذه الدراسة بحث الارتباطات بين الخجل والاكتئاب والقلق والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب الجامعة وتكونت عينة الدراسة من (١٨٧) طالبا من طلاب الجامعة طبق عليهم مقياس ستانفورد للخجل ومقياس سمة القلق ومقياس لقياس الاكتئاب و تم قياس التحصيل الدراسي بالمعدل الأكاديمي للطلاب ودلت نتائج الدراسة على وجود ارتباط موجب دال إحصائي بين الخجل وكل من القلق والاكتئاب ووجود ارتباط موجب غير دال إحصائيا بين الخجل والتحصيل الأكاديمي

دراسة استربروك ٢٠٠٦ Esterbrook R دراسة لمساعدة طلاب الكليات الإجتماعية منخفض

التحصيل على استخدام أساليب المواجهه وخبرات الحياة الناجحة وتحسين تحصيلهم الأكاديمي وطبقت الدراسة هاة عينة مكونة من ٣٤ طالباً في كلية إجتماعية تلقوا تمارين وتكنيات حضورية بالبرمجة اللغوية العصبية وبعد البرنامج أظهرت مجموعة التدخل تغييراً دالاً إحصائياً و إيجابياً في ثلاث مجالات في القلق والإكتئاب والتوكيدية الإجتماعية مما يؤكد على أن البرمجة اللغوية العصبية يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على معارف وسلوك الطلاب

إجراءات الدراسة : تتناول الباحث في هذا الفصل الإجراءات والخطوات التي اتبعتها في إجراء الدراسة الحالية، من

حيث المنهج المستخدم في الدراسة، ومجتمع الدراسة، والعينة التي أجريت عليها الدراسة، والأدوات المستخدمة وخطوات تصميمها والطرق المستخدمة في حساب المؤشرات السيكومترية لها، وكذا الأساليب الإحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات للوصول إلى النتائج والتحقق من صحة الفروض وفيما يلي عرضاً تفصيلياً لذلك:

أولاً: منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي ذو المجموعة الواحدة باختبار قبلي وبعدي وتتبعي .

ثانياً: مجتمع وعينة الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع المرحلة الابتدائية بإدارة كوم حمادة.

عينة الخصائص السيكومترية: وقد تكونت عينة الخصائص السيكومترية من (٨٠) تلميذ وتلميذة بمتوسط عمري (١٠.٥) سنة، وانحراف معياري قدره (١.٠٥) درجة.

عينة الدراسة الأساسية: وهي العينة التي طبقت عليها الدراسة الحالية بشكل فعلي، واشتملت على (٢٥) طالب وطالبة بواقع (١٣) من البنين و (١٢) من الإناث ، وهم ما تبقوا من المجتمع بمتوسط (١٠.٥٤) سنة، وانحراف معياري قدره (٠.٩٥) درجة.

جدول (١) متوسطات درجات التلاميذ الذكور والإناث واختبارات علي مقاييس الدراسة

| المقياس | الأبعاد | الذكور (ن=١٣) | | الإناث (ن=١٢) | | قيمة ت | مستوي الدلالة |
|--------------|---------------------|---------------|-------|---------------|-------|--------|---------------|
| | | ع | م | ع | م | | |
| مظاهر القلق | المظاهر الجسمية | 1.85 | 22.17 | 1.24 | 21.23 | ١.٥٣ | غير دالة |
| | المظاهر الفسيولوجية | 1.14 | 25.83 | 0.73 | 26.23 | ١.٠٨ | غير دالة |
| | المظاهر الانفعالية | 2.34 | 22.52 | 1.33 | 22.27 | ٠.٣٣ | غير دالة |
| | المظاهر العقلية | 1.27 | 28.98 | 1.78 | 29.42 | ٠.٧٥ | غير دالة |
| | المظاهر الاجتماعية | 1.48 | 22.75 | 3.01 | 23.94 | ١.٣١ | غير دالة |
| | المقياس ككل | 5.35 | 122.2 | 5.14 | 123.1 | ٠.٤١٩ | غير دالة |
| الثقة بالنفس | التحدث مع الآخرين | 1.76 | 26.02 | 25 | 2.27 | ١.٣٠ | غير دالة |
| | التفاعل الاجتماعي | 0.95 | 25.24 | 1.66 | 25.08 | ٠.٣١ | غير دالة |
| | المظهر الجسدي | 1.24 | 27.7 | 1.98 | 26.54 | ١.٨٤ | غير دالة |
| | الإيجابية والتفاؤل | 4.26 | 25.33 | 1.45 | 23.62 | ١.٣٧ | غير دالة |
| | الأداء الأكاديمي | 1.7 | 21.73 | 1.32 | 21.92 | ٠.٣٣ | غير دالة |
| | العلاقات الرومانسية | 1.33 | 19.32 | 20 | 1.78 | ١.١٣ | غير دالة |
| | الدرجة الكلية | 6.09 | 145.3 | 4.2 | 142.2 | ١.٥٧ | غير دالة |

يتضح من جدول (١) أن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً مما يعني أن التكافؤ قد تحقق بين الذكور والإناث في الاختبارات الخاصة بعينة الدراسة (الأمر الذي يترتب عليه أن يتم تطبيق البرنامج الإرشادي على الذكور والإناث الموجودين في عينة الدراسة معاً نتيجة للتجانس بينهما في المتغيرات السابقة. (زكريا الشريبي، ١٩٩٥)

ثالثاً الأدوات: تتناول الباحث في هذا الجزء وصفاً تفصيلاً لأدوات الدراسة الحالية من حيث: طريقة الإعداد، والخطوات التي اتبعتها للتحقق من المؤشرات السيكومترية لها، وفيما يلي عرضاً تفصيلاً لذلك.

١. البرنامج الإرشادي

٢. تناول الباحث في هذا الجزء الخطوات التي اتبعتها في اعداد برنامج دراستها الحالية، وهي المكونات العامة التي يتكون منها البرنامج، مثل أهدافه الرئيسية والفرعية ومحتواه والأنشطة التي تضمنتها وكيفية تقديمها، وكذلك الإجراءات التي اتبعت في تطبيقه على عينة الدراسة.

ثانياً: إعداد وبناء البرنامج الإرشادي

مر بناء البرنامج الإرشادي في الدراسة الحالية كغيره من البرامج بالعديد من الخطوات والمراحل التي قام بها الباحث في ضوء ما تم عرضه في أدبيات الدراسة الحالية وبعد الاطلاع علي بعض الأدبيات والمراجع الخاصة بالبرامج الإرشادية :

تحديد أهداف البرنامج: اعتمد الباحثين في تحديد أهداف البرنامج الإرشادي علي بعض الأسس الهامة والتي تساعد علي نجاح البرنامج منها :

(١) ان تراعي الاهداف طبيعة العينة والحالة الصحية والجسدية لهم.

الهدف العام من البرنامج: تحسين الكفاءة الاجتماعية وخفض القلق من خلال فنيات علم النفس الايجابي لدي عينة الدراسة من تلاميذ المرحلة الابتدائية.

الأهداف الخاصة للبرنامج: ينبثق من الهدف لعام للبرنامج للبرنامج الإرشادي لتحسين الكفاءة الاجتماعية وخفض القلق لعينة الدراسة وهي:

(٢) تقديم الدعم النفسي لعينة الدراسة المصابين بالقلق الاجتماعي لإجتياز تلك المرحلة وما ينتج عنها من أضرار نفسية .

(٣) تقليل حدة القلق الاجتماعي من خلال الفنيات المستخدمة في البرنامج بالتدرج من خلال الجلسات.

(٤) بث روح التفاؤل في نفوس عينة الدراسة وذلك من خلال:

أ) تقديم أنشطة جديدة تساعدهم على التفاؤل وتحقيق الاستقرار النفسى .

ب) أن يتم مساعدة التلاميذ في تكوين مفاهيم جديدة ايجابية تساعده علي تكوين مفهوم التفاؤل لديه وبالتالي إكسابه رؤية إيجابية لمستقبله.

(٥) تدريب التلاميذ علي تنمية مستوى الرضا عن الحياة ومحاولة التعايش مع الواقع من خلال القصص الرمزية .

(٦) غرس الامل وبث الطمأنينة في نفوسهم من خلال تقديم الدعابة والفكاهة لإخراجهم من جو القلق الاجتماعي.

(٧) معايشة التلاميذ بالاحداث السارة علي مدار البرنامج قدر المستطاع للمساعدة في تحقيق التوازن النفسي لهم.

تحديد خصائص المسترشد (العينة):

أشارت الأبيات التي عرضها الباحث في الفصل الثاني من الدراسة إلي أهمية التعرف علي خصائص العينة في بناء البرنامج الإرشادي القائم علي علم النفس الإيجابي لتحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج وقد تأكد الباحث من وجود خصائص مشتركة لأفراد العينة من المسترشدين أولاً: التقارب الزمني حيث تقع العينة في الفئة العمرية من مرحلة الطفولة المتأخرة وكذلك الحالة الاقتصادية للأسر والحالة الاجتماعية أيضاً متقاربة وجميع أطفال العينة مصابون بالقلق الاجتماعي في.

تحديد محتوى البرنامج: لقد أخذ الباحث بعين الاعتبار بعض المعايير الهامة لتحديد محتوى البرنامج الإرشادي كطبيعة المرحلة العمرية وطبيعة الحالة الصحية للتلاميذ أفراد العينة، وبالتالي تتم مراعاة واقعية البرنامج وإمكانية تطبيقه وتعميم الفائدة منه علي الفئة المستهدفة وكذلك مراعاة الحالة الصحية والامكانيات المتاحة للتطبيق. وعليه فلقد أخذ الباحث كل هذه المعايير لوضع الأنشطة اللازمة وفعاليات تتلائم م الفئة المستهدفة ، وأن تكون تلك الأنشطة والفتيات المستخدمة تهدف لخفض حدة القلق الاجتماعي لدي عينة الدراسة من تلاميذ المرحلة الابتدائية.

تحديد الأساليب والفتيات المستخدمة في البرنامج: إستعان الباحث في الدراسة الحالية في اعداده لبرنامج ، ولقد اعتمد البرنامج علي إستخدام إستراتيجيات وفتيات متعددة: وينبثق منها عدة فنيات وأنشطة فرعية لتحقيق التوازن وحتى تناسب طبيعة المرحلة العمرية والحالة الصحية لأفراد عينة الدراسة:

الفكاهه وروح الدعابة - الاسترخاء- التنفس الإنفعالي الاستبصار لحكمة الإبتلاء - المناقشة والمحاضرة- تعريض لأحداث سارة. وكذلك تم استخدام بعض الأنشطة لتدعيم تلك الفنيات في الجلسات مثل :- القصة الرمزية - الألعاب التربوية والترفيهية - الأدوات للرسم والتلوين - كتيبات مصورة وفيديوهات

تحكيم البرنامج : قام الباحث بعد الانتهاء من إعداد البرنامج الإرشادي ، بعرضه على مجموعة من المحكمين من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس وبلغ عددهم ١٠ محكمين من جامعات مختلفة ، وذلك من خلال إعداد البرنامج على شكل إستمارة بها جلسات وأهداف وفتيات كل جلسة من الجلسات لإبداء الرأى فى كل جلسة من حيث :

-مدى مطابقة محتوى البرنامج للأصول والقواعد الفنية .

-مدى مطابقة البرنامج التدريبي ومناسبة جلساته للعينة المستهدفة .

-مدى مطابقة البرنامج للتطبيق الفعلى الميدانى .

كما طلب منهم إجراء التعديلات التى يرونها مناسبة من الإضافة ، أو الحذف ، أو التعديل لأى جزء من أجزاء البرنامج . هذا وقد اهتم الباحث وأخذ بأراء السادة المحكمين للبرنامج فى تعديل بعض فقرات البرنامج حسب ما اتفق عليه معظم المحكمين

ثانياً : مقياس الكفاءة الاجتماعية: (إعداد مجدى عبد الكريم حبيب ٢٠١٥)

استخدام الباحث مقياس الكفاءة الاجتماعية من إعداد مجدى عبد الكريم حبيب (٢٠١٥) وقد عرف الباحث الكفاءة الاجتماعية بأنها: درجة إرتياح الفرد والاحساس بالقدرة في المواقف الاجتماعية، واستعداده للمشاركة في الأعمال والأنشطة الاجتماعية، واستعداده لبذل كل جهد لتحقيق الرضا في العلاقات الاجتماعية والاندماج جيدا داخل المجموعة، والشعور بالثقة بالنفس تجاه السلوك الاجتماعي، وتحقيق التوازن المستمر بين الفرد وبيئته الاجتماعية لإشباع الحاجات الشخصية والاجتماعية، وعلى ذلك فالكفاءة الاجتماعية هي ذلك النسق من المبادئ والمهارات الاجتماعية والمعرفة، ويشتمل هذا النسق على مجموعة من المهارات المركبة والأنماط السلوكية والمعارف التي يمكن أن تظهر في السلوك الاجتماعي. ويتمثل فى الدرجة التى يحصل عليها المفحوص فى مقياس الكفاءة الاجتماعية، وقد اتبع الباحث فى

التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس الخطوات التالية: **وصف المقياس** : يهدف المقياس إلى التعرف على درجة الكفاءة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وبعد الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة حول الكفاءة الاجتماعية بصفة عامة، الكفاءة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، تم استخدام المقياس الذي يتكون من (١٠) عبارات لقياس الكفاءة الاجتماعية. تم وضع تدرج الإجابة ليضم أربعة اختيارات (تنطبق تماما- تنطبق - لا تنطبق - لا تنطبق أبداً) تأخذ درجات على الترتيب (٤ - ٣ - ٢ - ١)

التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس : قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة النقيين المكونة من (٨٠) من تلاميذ المرحلة الابتدائية، وقد تم اختيارهم بشكل عشوائي من مدرسة السيدة صفية الابتدائية إبرة كوم حمادة التعليمية محافظة البحيرة مما يعانون من القلق الاجتماعي وذلك لحساب صدق وثبات المقياس ، وفيما يلي عرض للخصائص السيكومترية للمقياس .

أ- الصدق : صدق الاتساق الداخلي صدق المفردات: تم حساب صدق الاتساق الداخلي (على عبارات المقياس وعددها ١٠ عبارة) باستخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك عن طريق إستخراج معامل ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية باعتبار باقى العبارات محكاً للعبارة ، والجدول (٨) يوضح

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجات عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٨٠)

| رقم العبارة | ١ ر | رقم العبارة | ١ ر |
|-------------|---------|-------------|---------|
| 1 | 0.744** | 6 | 0.733** |
| 2 | 0.698** | 7 | 0.809** |
| 3 | 0.672** | 8 | 0.825** |
| 4 | 0.756** | 9 | 0.706** |
| 5 | 0.827** | 10 | 0.783** |

١ - ١ تشير إلى معامل ارتباط درجة العبارة بالدرجة الكلية

٢ - * إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ ** إحصائياً عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول (٢) أن جميع عبارات مقياس الكفاءة الاجتماعية لها علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بالدرجة الكلية للمقياس . مما يعنى أن العبارات تشترك فى قياس الكفاءة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية .

ب- الثبات:

قام الباحث بحساب الثبات مقياس الكفاءة الاجتماعية باستخدام طريقة سبيرمان براون وجتمان للجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ ، والجدول (٣) يوضح معامل الثبات بالطرق الثلاثة للمقياس

جدول (٣) معاملات ثبات مقياس الكفاءة الاجتماعية

| المقياس | عدد العبارات | الثبات بطريقة سبيرمان براون | الثبات بطريقة التجزئة النصفية لجتمان | الثبات بطريقة ألفا كرونباخ |
|--------------------|--------------|-----------------------------|--------------------------------------|----------------------------|
| الكفاءة الاجتماعية | 10 | 0.912 | 0.912 | 0.911 |

يتبين من الجدول السابق (٣) أن مقياس الكفاءة الاجتماعية يتمتع بدرجات عالية من الثبات وأبعاده المختلفة، مما يشير إلى الوثوق بنتائج المقياس على عينة الدراسة الحالية .
الصورة النهائية لمقياس الكفاءة الاجتماعية :
والجدول التالي يوضح لمقياس الكفاءة الاجتماعية

جدول (٤) عدد عبارات مقياس الكفاءة الاجتماعية وتصحيحه

| المقياس | أرقام العبارات | العدد | مدى الدرجات |
|--------------------|----------------|-------|-------------|
| الكفاءة الاجتماعية | 1-10 | 10 | 0-40 |

- مقياس مظاهر القلق الاجتماعي (إعداد مجدى محمد الدسوقي ٢٠١٥)

الهدف من المقياس: يهدف هذا المقياس إلي قياس مظاهر القلق الجسمية والفسولوجية والانفعالية والعقلية والاجتماعية لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية.

أ- وصف المقياس:

يتألف المقياس في صورته المبدئية من خمسة أبعاد كل بعد مكون من مجموعة من المفردات يقيس جانب من جوانب مظاهر القلق حيث بني المقياس من (٧٥) مفردة لقياس القلق موزعة علي خمسة أبعاد هي : المظاهر الجسمية، والمظاهر الفسيولوجية، والمظاهر الانفعالية، والمظاهر العقلية ، والمظاهر الاجتماعية، ويتضمن كل بعد من أبعاد هذا المقياس ١٥ مفردة وقد اضيف الي المقياس ١٥ مفردة أخرى للتحقق من نزعة المفحوص الي الصدق أو الكذب، ويجب الفرد علي كل مفردة بمقياس ليكبرت ثلاثي (دائماً، احياناً، أبداً). ويتراوح درجة المقياس من (٧٥) وهي الدرجة الدنيا للشعور بالقلق، إلي (٢٢٥) وهي الدرجة العليا للشعور بالقلق وتعكس الدرجة الكلية علي مقياس مستوى القلق لدي الافراد.

ب- الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: صدق المقياس: وتم التحقق من صدق المقياس من خلال

صدق المقارنة الطرفية: قام الباحث بحساب صدق المقارنة الطرفية لجميع أبعاد المقياس كل علي حدة عن طريق ترتيب الدرجة الكلية لعينة تقنين الأدوات (ن=٨٠) ترتيباً تنازلياً، وتم حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات الارباعي الأعلى وهو الطرف القوي (ن=٢٠)، والارباعي الأدنى وهو الطرف الضعيف(ن=٢٠).

متوسطات درجات التلاميذ الارباعي الأعلى والارباعي الأدنى للكشف عن القوة التمييزية لمفردات مظاهر
القلق باستخدام طريقة المقارنة الطرفية

| مستوي الدلالة | قيمة ت | الارباعي الأدنى (ن=٢٠) | | الارباعي الأعلى (ن=٢٠) | | الأبعاد |
|------------------|--------|---------------------------|-------|---------------------------|--------|-----------------------|
| | | ع | م | ع | م | |
| ٠.٠١ | ١٤.٥٩ | ١.٣٥ | ١٠.٤٥ | ٤.٠٧ | ٣٠.٤٥ | المظاهر الجسمية |
| ٠.٠١ | ١٠.٣٦ | ٤.٢١ | ١٨.٠٥ | ٣.٨٦ | ٣١.٣٠ | المظاهر الفسولوجية |
| ٠.٠١ | ١٢.٣٠ | ٢.٠٦ | ١٦.٤٥ | ٥.٠٨ | ٣١.٥٥ | المظاهر الانفعالية |
| ٠.٠١ | ١١.٦١ | ٠.٦٨ | ١٧.٩٠ | ٦.١٥ | ٣٤.٠٠ | المظاهر العقلية |
| ٠.٠١ | ١٠.٦٤ | ٠.٦٨ | ١٧.٥٥ | ٦.٤٥ | ٣٣.٠٠ | المظاهر الاجتماعية |
| ٠.٠١ | ١١.٤٠ | ١٣.٨٨ | ٨٩.٥٥ | ٢٥.٥٤ | ١٦٣.٧٠ | المقياس ككل |

ومن جدول (٥) نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين كل من الارباعي الأعلى للمقياس والارباعي الأدنى على أبعاد المقياس والدرجة الكلية ونستنتج من ذلك أن الاختبار له صدق تمييزي مقبول.

ثانياً: ثبات المقياس قام الباحث بحساب ثبات المقياس من خلال طريقتين

١. إعادة التطبيق: حيث قام الباحث بإعادة تطبيق المقياس علي جزء من عينة الخصائص السيكومترية

(ن=٢٠) بعد اسبوعين من التطبيق الأول، وكانت قيمة معامل الارتباط بين درجات المقياس في

التطبيق الأول والثاني علي أبعاد المقياس تتراوح من (٠.٧٣٠ إلي ٠.٩١٥) ما يؤكد أن أبعاد المقياس

والمقياس ككل يتسم بالثبات وأنها تعطي نفس النتائج إذا تم أعيد تطبيقها مرة أخرى علي نفس العينة
وفي نفس الظروف وذلك كما يتضح في الجدول التالي:

يوضح قيم معامل الثبات لأبعاد مقياس مظاهر القلق

| المعامل الارتباط "معامل الثبات" | البعد |
|---------------------------------|---------------------|
| ** ٠.٨٢٠ | المظاهر الجسمية |
| ** ٠.٩١٥ | المظاهر الفسيولوجية |
| ** ٠.٧٣٠ | المظاهر الانفعالية |
| ** ٠.٨٥٦ | المظاهر العقلية |
| ** ٠.٨٥٤ | المظاهر الاجتماعية |
| ** ٠.٨٢٥ | الدرجة الكلية |

**دالة إحصائياً عند مستوى الثقة ٠,٠١

ومن جدول (٤) تبين أن قيم كل معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية له كبيرة. لذلك تمتع
المقياس بدرجة عالية من الثبات ولذا يمكن الوثوق به

رابعاً: إجراءات تطبيق الدراسة:

١. مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات الدراسة، وصياغة الإطار النظري للدراسة الحالية وأيضاً صياغة الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة.
٢. صياغة فروض الدراسة بناء على الإطار النظري وما انتهت إليه الدراسات السابقة من نتائج.
٣. إعداد أدوات الدراسة والتحقق من صدقها وثباتها وبالتالي صلاحيتها للاستخدام والتي تضمنت:
 - أ- بناء البرنامج التدريبي.
 - ب- التحقق من صلاحية مقياس الكفاءة الاجتماعية.
 - ج- التحقق من صلاحية مقياس القلق الاجتماعي
٤. اختيار التصميم التجريبي الذي تسير عليه الدراسة الحالية وهو التصميم شبه التجريبي ذو المجموعة الواحدة باختبار قبلي وبعدي على الثلاث مجموعات والتتبعي.
إجراءات الدراسة التجريبية والتي تضمنت عدة خطوات:
 - أ- الحصول على الموافقة اللازمة للتطبيق العملي على عينة الدراسة من الجهات المختصة.
 - ب- التحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة وبالتالي صلاحيتها للاستخدام على عينة عددها (80) تلميذاً
 - ج- إجراء القياس القبلي باستخدام مقياس مظاهر القلق ومقياس الكفاءة الاجتماعية.
 - د- بعد انتهاء فترة تطبيق البرنامج قام الباحث بالتطبيق البعدي لأدوات الدراسة.بعد الانتهاء من البرنامج بشهر تم تطبيق القياس التتبعي باستخدام أدوات الدراسة.

٥. تحليل البيانات إحصائياً: فقد استخدم الباحث الأساليب الاحصائية التالية باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) Statistical Package of Social Science لمعالجة نتائج الدراسة:
- أ- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين.
ب- اختبار (ت) للعينات المرتبطة.
ج- معامل بيرسون للارتباط.
د- معادلة ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس.
هـ - مربع إيتا لحجم التأثير.
٦. تفسير النتائج الكمية التي تم الحصول عليها بعد تطبيق الاستراتيجيات في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

دراسات سابقة وفروض الدراسة عرض الباحث في هذا الفصل بعض الدراسات السابقة التي تناولت فنيات علم النفس الايجابي ونظراً لان هذه الدراسات قد اختلفت في الموضوعات التي تناولها بالبحث والدراسة من حيث الأهداف والنتائج التي توصل إليها والإجراءات التي أتبع في هذه الدراسات كان من الواجب على الباحث الوقوف على بعض الدراسات المتعلقة بالدراسة الحالية للإستفادة منها ومما توصلت إليه من نتائج

لذا سوف يعرض الباحث دراسات سابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية في ثلاث محاور رئيسة وهي كالآتي:

أولاً: دراسات سابقة متعلقة بالعلم النفس الايجابي. ثانياً: "دراسات سابقة متعلقة بالكفاءة الاجتماعية." ثم إختتم الباحث الفصل بتعقيب عام على الدراسات السابقة فضلاً على تعقيب على دراسات كل محور على حد وأعقب ذلك بفروض الدراسة وفيما يلي عرض لهذه المحاور كل محور على حدا.

أولاً: الدراسات التي تناولت بعض فنيات علم النفس الايجابي دراسات تناولت بعض فنيات علم النفس الإيجابي (التفاؤل - الرضا عن الحياة - الأمل) نجد ان دراسة (أحمد محمد عبدخالق، ١٩٩٨) "التفاؤل والتشاؤم والصحة النفسية والجسمية" والتي هدفت إلى: فحص العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وكل من الصحة الجسمية والنفسية والتقدير الذاتي للشعور بالسعادة، وتكونت عينة الدراسة من: ١٤٧ من طلبة وطالبات جامعة الكويت، (١٣) ذكور و (١٣٤) إناث، واستخدمت الأدوات التالية: استخدمت القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم وثلاثة مقاييس ذاتية تقيس الصحة الجسمية بشكل عام والصحة النفسية بشكل عام والشعور الذاتي بالسعادة، وأسفرت النتائج عن: العلاقة الارتباطية الإيجابية بين التفاؤل والصحة النفسية والجسمية والسعادة، والعلاقة الارتباطية السالبة بين التفاؤل والأعراض الجسمية، وبين التشاؤم والصحة الجسمية.

ودراسة (مجدى محمد الدسوقي، ١٩٩٨) "دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين صغار السن"

والتي هدفت إلى: الكشف عن العلاقة بين أبعاد الرضا عن الحياة ومتغيرات الشعور بالوحدة والاكتئاب والغضب، وتكونت عينة الدراسة من: (٢٠٠) طالبا وطالبة في الدراسات العليا واستخدمت الدراسة الأدوات التالية: استمارة المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة إعداد عبدالسلام عبدالغفار وإبراهيم قشقوش، مقياس الرضا عن الحياة إعداد الباحث، مقياس الشعور بالوحدة النفسية إعداد راسيل وترجمه الباحث، اختبار تقدر الذات للمراهقين والراشدين إعداد عادل عبدالله محمد، مقياس الاكتئاب إعداد عادل عبدالله محمد، مقياس الغضب إعداد علاء الدين كفاقي وماييسه النيال. وقد توصلت نتائج الدراسة لعدد

من النتائج منها : عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بتأثير الجنس على الرضا عن الحياة بجميع أبعاده، بينما وجدت فروق دالة بين ذوى المستوى الاجتماعي الاقصادى المنخفض والمرتفع فى اتجاه المرتفع ،كذلك لم يتضح دلالة لتأثير التفاعل بين الجنس والمستوى الاجتماعي الاقصادى على أبعاد الرضا عن الحياة ،كما وجد ارتباط سلبى دال بين الرضا عن الحياة والشعور بالوحدة ، وكذلك ارتباط سلبى دال بين الرضا عن الحياة والاكئاب والغضب ،بينما وجدت علاقة موجبة ودالة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات .

ودراسة (مجدى محمد الدسوقي ، ٢٠٠١) " التفاوض والتشاور و علاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين والتي هدفت إلى : الكشف عن العلاقة بين كل من التفاوض والتشاور وعدد من المتغيرات النفسية " الاتجاه نحو الذات - الاكئاب - وجهه الضبط " ،وتكونت عينة الدراسة من : ٣٠٠ طالب نصفهم ذكور و نصفهم إناث من طلاب الجامعة ،كانت أدوات الدراسة قائمة تشخيص الاكئاب إعداد ديمبر وآخرون ترجمه الباحث ، - قائمه الاتجاه نحو الذات إعداد لوروندرليتش ترجمه الباحث ، - ومقياس التفاوض والتشاور إعداد ديمبر وآخرون وترجمه الباحث وأسفرت النتائج عن : ارتباط التفاوض بكل من الثقة بالنفس والاستحسان الاجتماعى ، ووجهه الضبط الداخلى ، بينما ارتبط التشاور بكل من الاكئاب ووجهه الضبط الخارجى ،وكما أظهرت أن الذكور أكثر تفاؤلا من الإناث وثقة بالنفس والاستحسان الاجتماعى ، وأن الإناث أكثر تشاؤما واكئاب من الذكور .

ودراسة (فريح عويد العنزى ، ٢٠٠١) " الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية " هدفت الدراسة إلى : الكشف عن العلاقة بين الشعور بالسعادة وكل من الرضا عن الحياة والتفاوض والثقة بالنفس والتوازن الوجدانى ،وتكونت العينة من : (٤١٠) من طلاب وطالبات الجامعة واستخدمت الأدوات التالية :مقياس الرضا عن الحياة من إعداد دينز وزملائه ، مقياس التوازن الوجدانى من إعداد بريد بورن ، مقياس الثقة بالنفس من إعداد فريح العنزى "الباحث" ومقياس التفاوض من إعداد أحمد عبدالخالق ، وأسفرت نتائج الدراسة عن :وجود فروق بين الذكور والإناث فى الثقة بالنفس فقط لجانب الذكور.فى حين لم تظهر أى فروق جوهرية فيما يتعلق بين الجنسين فيما يتعلق بالرضا عن الحياة والتفاوض والوجدان الايجابى والوجدان السلبى،كذلك وجد ارتباط ايجابى بين الرضا عن الحياة من جهة والثقة بالنفس والتفاوض والوجدان الايجابى من جهة اخرى،كما أوضحت النتائج أن التفاوض والوجدان الايجابى والسلبى متغيرات منبئه بالرضا عن الحياة .

ونجد ان دراسة (هشام محمد مخيمر و محمد السيد عبدالمعطى ، ٢٠٠٢) " التفاوض والتشاور وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة "والتي هدفت إلى : الكشف عن العلاقة بين كل من التفاوض والتشاور وعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة حلوان ،وتكونت عينة الدراسة من : (١٩٣) طالب و (١٠٧) طالبات من طلبة كلية التربية بجامعة حلوان ،واستخدمت : مقياس التفاوض والتشاور من إعداد الباحثين ، وأسفرت النتائج عن : وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين التفاوض والتشاور ، كما أسفرت عن عدم وجود فروق فى التفاوض تعزى للجنس (ذكور - إناث) والتخصص (علمى - ادبى) ، فى حين وجدت فروقا بينهما فى التشاور لصالح الذكور .

ثانياً: الدراسات التي تناولت الكفاءة الاجتماعية

هدفت دراسة (Rahil,2002) إلى تحسين الكفاءة الاجتماعية للأطفال في عمر المدرسة والمقارنة بين مدى فاعلية برنامجين، برنامج مبني على القصص ، وبرنامج مبني على المهارات الاجتماعية، وتكونت عينة الدراسة من (٨٢) تلميذاً (٧٠ ذكورا-١٢ إناث) وقد قسمت العينة إلى مجموعتين ، مجموعة يطبق عليها برنامج للمهارات الاجتماعية واشتملت على (٢٨) تلميذاً، ومجموعة طُبّق عليها برنامج القصص ويشتمل على (٣٥) تلميذاً، ومجموعة ضابطة مكونة من (١٩) تلميذاً. تتراوح أعمار العينة ما بين (٩-١١) سنة، والأدوات المستخدمة : مقياس السلوك المدرسي لقياس الكفاءة الاجتماعية (إعداد ميرل) -مقياس تقييم سلوك الأطفال (إعداد رينولدس وكمفيوس). وتم تدريب المجموعة التجريبية الأولى على مجموعة من المهارات الاجتماعية مثل (ضبط الذات - تكوين الصداقات - التعامل مع الضغوط - التعبير عن المشاعر وفهمها - البقاء في حجرة الدراسة - مهارات حل المشكلات)، وذلك باستخدام بعض الفنيات مثل (لعب الدور - الممارسة - النمذجة التغذوية المرتدة - الواجب المنزلي) أما المجموعة التجريبية الثانية قد تم استخدام القصة في تعليم الأطفال خطوات حل المشكلة، والتعامل مع المشاعر ،وقد تكون البرنامج من (١٥) جلسة.. أوضحت النتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الضابطة على مقياس السلوك الاجتماعي المدرسي وتقديرات الآباء والمعلمين لصالح المجموعة التجريبية الأولى بعد تطبيق البرنامج. وساعد البرنامج المبني على القصة في إكساب أفراد المجموعة التجريبية الثانية المهارات الاجتماعية والتي ساهمت في تنمية الكفاءة الاجتماعية لديهم، وأشارت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة على مقياس السلوك الاجتماعي وتقدير الآباء والمعلمين لصالح المجموعة التجريبية الثانية بعد تطبيق البرنامج. حيث ساعد البرنامج المجموعة التجريبية في إكساب مهارات حل المشكلات والتعامل مع المشاعر بشكل إيجابي.

أما دراسة كلير وميتشل (Claire & Michael, 2005). هدفت إلى تحديد المهارات تحديد المهارات الاجتماعية لدى ضحايا التنمر من وجهة نظرهم ومن وجهة نظر غير الضحايا من المعلمين والأقران، وتكونت العينة من (٣٣٠) تلميذاً تتراوح أعمارهم بين (٩-١١) عاماً (١٦٢ تلميذاً ١٦٨ تلميذة) تم اختيارهم من (١٢) فصلاً من ست مدارس إعدادية في المملكة المتحدة، من الذين تم تزويدهم ببيانات عن تقرير الذات هذا وقد تم اختيار (١١) معلماً لتقديم البيانات، وقاموا باستخدام مقياس المهارات الاجتماعية الذي اشتمل على (٢٠) جملة تصف مهارات اجتماعية مختلفة. وخلصت النتائج إلى وجود مشاكل في المهارات الاجتماعية بشكل واضح وملحوظ عند الضحايا أكثر من غير الضحايا، وكانت تقديرات المعلمين هامة لثمانية من بنود المهارات الاجتماعية، وفي كل حالة تم تصنيف الضحايا على أن لديهم مشاكل في جانب المهارات الاجتماعية أكثر من غيرهم.

وأشارت دراسة نعيمة الرفاعي وحنان الضرغامى (٢٠١١) فاعلية برنامج تدخل معرفي سلوكي قائم على الضبط الذاتي في تحسين الكفاءة الاجتماعية وخفض السلوك المعادي للمجتمع لدى عينة في مرحلة المراهقة المتأخرة، وتكونت العينة من (٤٠) تلميذاً من تلاميذ المرحلة الإعدادية بمدرستين من إدارة سرس الليان التعليمية (الشهيد الجندي بنين ومدرسة الإعدادية بنات) وتكونت العينة من (٢٢) تلميذاً و(١٨) تلميذة، استخدمت الباحثتان الأدوات

التالية: مقياس (merrell,1993) لقياس الكفاءة الاجتماعية والسلوك المعادي للمجتمع لأفراد العينة - البرنامج المعرفي السلوكي المستخدم. وأسفرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات العينة على مقياس الكفاءة الاجتماعية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح التطبيق البعدي وذلك يدل على فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في تحسين الكفاءة الاجتماعية لدى عينة في مرحلة المراهقة.

وهدفت دراسة ويفر (Weaver.2012) إلى عن أثر برنامج تدريبي في تحسين المهارات الاجتماعية لدى الطلبة، وتكونت العينة الدراسة من (٤٦) طالبا وطالبة أمريكيين من أصول إفريقية تم عمل مجموعة تجريبية مكونة من (٢٢) طالبا وطالبة تلقت التدريب على المهارات الاجتماعية وأخرى ضابطة مكونة من (٢٤) طالبا وطالبة ، وتم استخدام اختبارات قبلية وبعدي للمقارنة بين المهارات الاجتماعية لدى المجموعتين ، بالإضافة إلى المقابلات الشخصية، وكشف نتائج الدراسة الحالية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى المهارات الاجتماعية، حيث تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة التي لم تتلقى تدريبات. لذا جاءت النتائج لصالح المجموعة التجريبية نظرا للتدريب على المهارات الاجتماعية.

كما أكدت دراسة محمود عكاشة وأماني عبد الحميد(٢٠١٢) عن مدى فعالية البرنامج التدريبي في تنمية المهارات الاجتماعية والتخفيف من حدة المشكلات السلوكية التي يعاني منها الأطفال الموهوبين ذوي المشكلات السلوكية في المدرسة الابتدائية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٦) تلميذا وتلميذة من التلاميذ الموهوبين الذين يعانون من المشكلات السلوكية وتتراوح أعمارهم ما بين (١٠) سنة وتكونت أدوات الدراسة من :اختبار المصفوفات المتتابعة اختبار التفكير الابتكاري المصور(صورة ب) (إعداد بول تورنس) - قائمة المشكلات السلوكية - مقياس المهارات الاجتماعية - البرنامج التدريبي لتنمية المهارات الاجتماعية للأطفال الموهوبين ذوي المشكلات السلوكية المدرسية. وتبين من الدراسة النتائج التالية : يوجد فروق دالة إحصائياً بين درجات القياس القبلي والبعدي لأفراد العينة في مقياس المهارات الاجتماعية لصالح القياس البعدي، مما أحدث تحسن في المهارات الاجتماعية في جميع أبعادها مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة.

فروض الدراسة :

- في ضوء نتائج البحوث والدراسات السابقة وأهداف البحث ، تمت صياغة الفروض التالية :
- ١- يوجد فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0,05 \leq \alpha$) فى القياسين القبلي والبعدي لاختبار الكفاءة الاجتماعية.
 - ٢- يوجد فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0,05 \leq \alpha$) فى القياسين القبلي والبعدي لاختبار الكفاءة الاجتماعية طبقا لمتغير الجنس (ذكور-إناث).
 - ٣- يوجد فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0,05 \leq \alpha$) فى القياسين القبلي والبعدي لاختبار القلق الاجتماعي
 - ٤- يوجد فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0,05 \leq \alpha$) فى القياسين البعدي والبعدي التتبعي لاختبار القلق الاجتماعي
 - ٥- يوجد فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0,05 \leq \alpha$) فى القياسين القبلي والبعدي لاختبار القلق الاجتماعي طبقا لمتغير الجنس (ذكور-إناث). [١] نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على أنه::

يتضح من جدول (١١) تحقق الفرض الثاني للدراسة، حيث كشفت النتائج في جدول (١١) أنه:
- ارتفعت متوسطات درجات عينة الدراسة في التطبيق البعدي لمقياس الكفاءة الاجتماعية عن متوسطاتهم في التطبيق القبلي بفرق دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ لصالح التطبيق البعدي لكل أبعاد المقياس الستة وبالتالي يتم قبول الفرض.

ويمكن تفسير تلك النتائج التي تدل على صحة الفرض الثاني وتحقيقه بأنه: بتدريب التلاميذ علي فنيات علم النفس الايجابي تتحسن الكفاءة الاجتماعية لديهم كما أكدت علي ذلك دراسة

والذي ينص على : " يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة الاجتماعية في القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي. وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بمقارنة متوسطات درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي ، وذلك لمقياس الكفاءة الاجتماعية.

وقد استخدم الباحث اختبار "ت" للمجموعات المرتبطة t للكشف عن دلالة الفرق بين المتوسطات (باستخدام برنامج SPSS .) ويوضح الجدول التالي(١٢) تلك النتائج :

جدول (١٢)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم " ت " لدرجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الكفاءة الاجتماعية .

| المقياس | القياس | العدد | المتوسط | الانحراف المعياري | درجة الحرية | قيمة ت | مستوى الدلالة |
|--------------------|--------|-------|---------|-------------------|-------------|--------|---------------|
| الكفاءة الاجتماعية | القبلي | 25 | 19.76 | 4.30 | 24 | 10.98 | 0.01 |
| | البعدي | 25 | 30.16 | 2.80 | | | |

*قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية ٢٤ ومستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٠٦

** قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية ٢٤ ومستوى دلالة ٠.٠١ = ٢.٨٠

يتضح من الجدول السابق ما يلي: أنه بمقارنة متوسطات درجات تلاميذ المجموعة التجريبية للقياسين القبلي والبعدي لمقياس الكفاءة الاجتماعية ، لوحظ أن متوسط القياس البعدي أكبر من القبلي، وقد أرجع الباحث ذلك إلى استخدام برنامج تدريبي قائم على فنيات علم النفس الايجابي

أن قيم (ت) دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية للقياسين القبلي والبعدي في مقياس الكفاءة الاجتماعية. ولذا تم قبول الفرض الثاني الذي ينص على :

يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطات درجات تلاميذ المجموعة التجريبية لمقياس الكفاءة الاجتماعية في القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي.

ويرى الباحث منطقية هذا الفرض حيث أن هذا الفرض اتفق مع ما توصلت إليه دراسة(محمود عكاشة، وأماني عبد الحميد،٢٠١٢)،(عطاف أبو غالي ٢٠١٤)، و(نعيمة الرفاعي وحنان الضرغامى ٢٠١١)، ودراسة(أسماء سعيد عبد العزيز، ٢٠١٠) الذين أكدوا فاعلية البرنامج في تحسين الكفاءة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

حجم التأثير: استخدم الباحث مقياس مربع إيتا² لتحديد حجم تأثير المتغير المستقل وهو: استخدام برنامج تدريبي قائم على فنيات علم النفس الايجابي على المتغير التابع وهو: الكفاءة الاجتماعية وباستخدام الأساليب الإحصائية لحساب قيمتي. جاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول

جدول (١٣) حجم التأثير برنامج تدريبي قائم على فنيات علم النفس الايجابي على الكفاءة الاجتماعية

| المحور | مقياس الكفاءة الاجتماعية |
|-----------------------------|--------------------------|
| قيمة ت | 10.98 |
| مربع إيتا "η ² " | 0.83 |
| قيمة d | 4.48 |
| حجم التأثير | كبير |

* قيمة $d = 0.2$ (حجم التأثير صغير)، وقيمة $d = 0.5$ (حجم التأثير متوسط)، وقيمة $d = 0.8$ (حجم التأثير كبير). وبملاحظة كل قيمة من "η²"، وقيمة d³ المقابلة لها يتضح أن حجم تأثير برنامج تدريبي قائم على فنيات علم النفس الايجابي كان كبيراً في الكفاءة الاجتماعية حيث كانت قيمته (٤.٤٨) وذلك لأن قيمة d³ أكبر من (٠.٨) وبملاحظة كل قيمة من "η²"، وقيمة d³ المقابلة لها يتضح أن حجم تأثير برنامج تدريبي قائم على فنيات علم النفس الايجابي كان كبيراً في الكفاءة الاجتماعية حيث كانت قيمته (٤.٤٨) وذلك لأن قيمة d³ أكبر من (٠.٨)

يتضح من الجدول رقم (١٣) أن حجم تأثير العامل المستقل (برنامج تدريبي قائم فنيات علم النفس الايجابي) على العامل التابع (الكفاءة الاجتماعية) كبير، نظراً لأن قيمة (d) أكبر من (٠.٨). وهذه النتيجة تعنى أن ٨٣٪ من التباين الكلي للمتغير التابع (الكفاءة الاجتماعية) يرجع إلى المتغير المستقل (برنامج تدريبي قائم على فنيات علم النفس الايجابي). فمن الجدولين رقم (١٢)، (١٣) يتضح أن قيمة (ت) دالة احصائياً ، و كذلك حجم تأثير المتغير المستقل (برنامج تدريبي قائم على فنيات علم النفس الايجابي) كبير على المتغير التابع (الكفاءة الاجتماعية)، وهذا يدل على فعالية استخدام برنامج تدريبي قائم على فنيات علم النفس الايجابي في تحسين الكفاءة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. [٣] نتائج الفرض الثالث ومناقشتها: ينص الفرض

الرابع على أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات عينة الدراسة (تلاميذ المرحلة الابتدائية) في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الكفاءة الاجتماعية وللتحقق من صحة هذا الفرض، قام الباحث بتطبيق مقياس الكفاءة الاجتماعية على المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، وبعد تطبيق البرنامج بشهر. وتحليل نتائج أداء التلاميذ عينة الدراسة على مقياس الكفاءة قام الباحث بالإجراءات الآتية:

(١ - ١) حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الكفاءة الاجتماعية وتحديد اتجاه هذه الفروق وذلك باستخدام اختبار (ت) T-test لمتوسطين مرتبطين. ويوضح جدول (١٥) النتائج التي توصل إليها الباحث.

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس الكفاءة الاجتماعية

| الدالة | قيمة (ت) | القياس التتبعي | | القياس البعدي | | المؤشرات الإحصائية الكفاءة الاجتماعية |
|----------|----------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|--|
| | | الانحراف المعياري (ع) | المتوسط (م) | الانحراف المعياري (ع) | المتوسط (م) | |
| غير دالة | ١.١٠ | ١.٧٩ | ٣٠.٠٧ | ١.٦١ | ٣٠.٢٩٦ | التحدث مع الآخرين |
| غير دالة | ٠.٢٧٣ | ٢.١٦ | ٣٤.١٨ | ٢.٠٨ | ٣٤.٢٢٢ | التفاعل الاجتماعي |
| غير دالة | ٠.٥٢٧ | ١.٥٤ | ٢٩.٦٦ | ١.٣١ | ٢٩.٧٤٠ | المظهر الجسمي |
| غير دالة | ٠.٢٩٦ | ١.٧٨ | ٢٥.٧٧ | ١.٦٦ | ٢٥.٨١٤ | الإيجابية والتعاون |
| غير دالة | ١.٤١ | ١.٧٠ | ٢٤.٦٦ | ١.٨٣ | ٢٤.٨٥١ | الأداء الأكاديمي |
| غير دالة | ٠.٨٢٧ | ١.٨٢ | ٢١.٥١ | ١.٦٦ | ٢١.٦٢٩ | العلاقات الرومانسية |
| غير دالة | ١.٧٤ | ٤.٥٠ | ١٦٥.٨٨ | ٣.٥١ | ١٦٦.٥٥ | الدرجة الكلية |

(١ - ٢) الكشف عن الدلالة الإحصائية (بذيل واحد) بمقارنة قيمة (ت) المحسوبة بقيمة (ت) الجدولية: ويتضح من جدول (١٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي في الكفاءة الاجتماعية لدى التلاميذ عينة الدراسة"، مما يدل على استمرار أثر فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم في تحسين الكفاءة الاجتماعية وخفض القلق الاجتماعي بعد انتهاء فترة المتابعة والتي قُدرت بـ (٣٠) يوم.

التوصيات والبحوث المقترحة: من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث فتوصى الدراسة بما يلي:

- ١- إعداد برامج متنوعة لعلاج القلق الاجتماعي لدى التلاميذ والطلاب في جميع مراحل التعليم المختلفة.
- ٢- أن تهتم المدرسة ومعلميها والأخصائيين الموجودين بها بمناقشة المشكلات التي تواجه الطلاب ومحاولة علاجها.
- ٣- توعية أسر الطلاب بمشكلات أبنائهم في تعلم أبنائهم في جميع مراحل التعليم و التي يمكن من خلالها التغلب علي هذه المشكلات ودورهم في هذه البرامج وذلك من خلال مجالس الآباء .
- ٤- تطوير الأنشطة المدرسية لتساعد في إيجاد فرص للطلاب لخفض القلق لديهم وتنمية الثقة بالنفس وتحسين الكفاءة الاجتماعية.

٥- التأكيد على الاهتمام بعمل برامج للتخفيف من حدة القلق لدي الطلاب في المراحل التعليمية المختلفة

البحوث المقترحة: من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث فإنها تقترح إعداد الدراسات التالية:

- ١- دراسة مماثلة عن إعداد برنامج لخفض القلق بمراحل تعليمية مختلفة كالمرحلة الإعدادية والمرحلة الثانوية.
- ٢ - دراسة العوامل التي تؤدي بالطلاب إلي القلق الاجتماعي

فائمة المراجع

ولاً المراجع باللغة العربية:

١. إبراهيم محمد المغازي (٢٠٠٤) الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية ، دراسات نفسية - القاهرة المجلد (١٤) ، العدد (٣)
٢. احمد محمد عبد الخالق (١٩٩٨) : التفاوض وصحة الجسم " دراسة عملية " ، مجلة العلوم الاجتماعية ، جامعة الكويت ، مجلد ٢٦ ، عدد ٢ .
٣. امهه أحمد محمد سالم (٢٠١٢) : أثر استخدام نموذج التفاوض المتعلم على تنمية التفكير الناقد والنضج الاجتماعي من منظور علم النفس الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية ، دكتوراة ، معهد الدراسات التربوية ، علم النفس التربوي ، جامعة القاهرة .
٤. أميرة طه بخش (٢٠٠١) فاعلية برنامج تدريبي مقترح لأداء بعض الأنشطة المتنوعة على تنمية المهارات الاجتماعية للأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم ،مجلة مركز البحوث التربوية،جامعة قطر المجلد (١) العدد (١٩).
٥. سيد أحمد الوكيل (٢٠١٠) : فاعلية استخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين مستوى التوافق النفسي لدى عينة من مرضى السكر ، مجلة كلية التربية ، بورسعيد ، عدد ٧ يناير ، جزء ٢
٦. السيد محمد أبو هاشم،فاطمة حلمي حسن(٢٠٠٤) سيكولوجية المهارات، ط١، زهراء الشرق، القاهرة.
٧. عبدالستار إبراهيم (٢٠١٠) : الايجابية وصنع التفاوض ، دار الفجر للنشر والتوزيع .
٨. عطف محمود أبو غالي(٢٠١٤) فاعلية برنامج تدريبي في تحسين الكفاءة الاجتماعية لدى التلميذات المساء إليهن في مرحلة الطفولة المتأخرة.المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ١٠(٣). ٢٧٥ - ٢٩١.
٩. مارتن سيلجمان (٢٠٠٢) : تعلم التفاوض ، ترجمة مكتبة جرير ، السعودية ، مكتبة جرير للنشر .
١٠. مجدى أحمد محمد عبدالله (٢٠١٣) : مقدمة فى علم النفس الإيجابي ، الاسكندرية ،كلية الاداب،دار المعرفة الجامعية .
١١. مجدى محمد الدسوقي (١٩٩٨) : دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين صغار السن ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، كلية التربية النوعية ، جامعة المنوفية .
١٢. مجدى محمد الدسوقي (٢٠٠١) : التفاوض والتشاور وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين ، مجلة كلية التربية جامعة عين شمس .
١٣. مجدي عبد الكريم حبيب(٢٠٢٠) اختبار الكفاءة الاجتماعية. القاهرة. ط٣: مكتبة الأنجلو المصرية.
١٤. محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوه (٢٠١٤) : علم النفس الإيجابي - ماهيته ومتطبيقاته النظرية وفاقاة المستقبلية ، الكتاب العربى للعلوم النفسية ، عدد ٣٤ .
١٥. نعيمة جمال الرفاعي، حنان محمد الضرعامى(٢٠١١) فاعلية برنامج تدخل معرفي سلوكي قائم على الضبط الذاتي في تحسين الكفاءة الاجتماعية وخفض السلوك المعادي للمجتمع لدى عينة في مرحلة المراهقة المبكرة. الملتقى السنوي السابع بعنوان" الصحة النفسية والاجتماعية والمجتمع " بكلية العلوم الاجتماعية. كلية التربية. جامعة المنوفية.

ثانياً المراجع باللغة الإنجليزية:

- Claire. L& Michael. B. (2005). The social skills problems of victims of bullying: Self, peer and teacher perception. British Journal of Educational Psychology 75,313-328.



- Gregory, H.H. (1995). Analysis and commentary. Language, speech
- Weaver. K . (2012). Social skills development and social interest in African American students through student and parent involvement Unpublished dissertation Adler School of Professional Psychology. Illinois.USA
- Kraaimaat, F.W.; Vanryckeghem, M. & Van Dam, B. (2004). Stuttering and social Anxiety. J. fluency Disord, V.27. Winter.p. 319-330.
- Rahill.S.(2002). A Comparison of the effectiveness of Story-Based and Skill-Based Social Competence programs On The development of Social problem Solving and peer Relationship Skills of Children With EmotionalDisabilities,Unpublished Doctoral Dissertation, Faculty of Graduate School,University of Maryland.