

فعالية برنامج للتدريب التوكيدي في خفض مستوى العزلة الاجتماعية لدى طالبات الجامعة

إعداد

دميانه فتحي يواقيم خليل*

مقدمة

الإنسان كائن اجتماعي تنمو شخصيته من خلال الجماعة التي يعيش فيها وتنضج خلال التفاعل والتواصل مع الآخرين، ولقد أكدت نظرية إريكسون على ارتباط النمو النفسي للفرد وعلاقته بالمحيط الاجتماعي (حافظ بطرس ، ٢٠٠٨ ، ١٠٢)، فالعلاقات الاجتماعية هي جزء هام من حياة الأشخاص حيث يمثل الأصدقاء والمعارف والآخرين السند والدعم وقت الأزمات التي تمر بالإنسان كأحداث المرض والوفاة وغيرها من الأزمات التي يمر بها كل شخص، حيث يساعده الآخرين على عبور هذه الأزمات بشكل أسرع وبصحة نفسية أفضل من الأشخاص المنطويين على أنفسهم واللذين يشعرون بالوحدة والعزلة الاجتماعية بسبب قلة المعارف والأصدقاء .

وعندما يفشل الإنسان في إقامة علاقات اجتماعية سليمة وصحية تتسم بالتوكيدية مع الآخرين فهو يسلك في علاقاته الاجتماعية إما بطريقة عدوانية وإما بطريقة سلبية وخائفة مع الآخرين مما يتسبب في انسحاب الفرد من الجماعة التي يعيش فيها وعدم القدرة على التعامل الفعال الإيجابي مع الآخرين من حوله وتفضيل العزلة، مما يجعله عرضة للكثير من الاضطرابات النفسية كتدني تقدير الذات وضعف الثقة بالنفس والاكتئاب والشعور بالتعاسة وغيرها من الاضطرابات النفسية، هذا بالإضافة إلى أن تهيب الفرد من الآخرين وخوفه من التعامل معهم ومحدودية العلاقات الاجتماعية لدى

* بحث مشتق من رسالة ماجستير إشراف:

د. هالة عبد اللطيف رمضان - أستاذة الصحة النفسية المساعد - كلية التربية -

جامعة قناة السويس

د. سالي صلاح قاسم - أستاذة الصحة النفسية المساعد - كلية التربية - جامعة

قناة السويس

الفرد وانعزاله عن الآخرين قد يضيع عليه الكثير من الفرص التي قد تعمل على الارتقاء بحياته العلمية والمادية والعملية.

ويشعر الفرد المنعزل أنه بعيد عن الآخرين وأنهم لا يقبلون عليه ولا يشبعون حاجاته الاجتماعية المختلفة حيث يفشل في اجتذابهم نحوه بأي صورة كانت، نظراً لوجود ضعف في التواصل معهم (سيمون عبد الحميد ، ١٩٩٥ ، ٣٦)؛ مما يؤدي إلى اضطراب في شخصية الفرد وبالتالي يكون للعزلة أثر سيئ على التوافق النفسي للفرد ، كما أنها تعد مؤشر للمعاناة النفسية التي قد تؤثر في تشكيل شخصيه الفرد وسلوكه (عادل عبد الله محمد ، ١٩٩٧، ١٧٣). كما تشير سوزان عبد الله (٢٠١٢، ١١٦٣) أن مشكلة العزلة الاجتماعية التي يعاني منها الفرد هي أنماط من الاستجابات الخاطئة المتعلمة ومن ثم التأكيد على أهمية التعزيز في إحداث السلوك المقبول اجتماعياً وإخفاء السلوك غير المقبول اجتماعياً.

والتوكيديه في نظر السلوكيين مثلها مثل جميع الأنماط السلوكية متعلمة ومكتسبة من المجتمع سواء كانت هذه التوكيديه في الاتجاه الصحيح أو في الاتجاه المرضي، فالطفل الذي يُحْت دائماً على الصمت (لأن ذلك الصمت أدب) بمرور الوقت يصبح عاجزاً عن التعامل مع المواقف الاجتماعية، ومن هنا نجد أن التوكيديه تصبح أفضل من خلال تعليم الفرد كيف يرى السمات الإيجابية لديه وتنمية ثقته بنفسه وتقييمه لنفسه؛ ومن هنا يستطيع أن يسيطر على القلق والخوف الذي يظهر في المواقف الاجتماعية، أي أنه كما تم تعلم السلوك المضطرب يمكن تعلم السلوك السوي (إيمان محمد فهمي ، ٢٠٠٦ ، ٥٠).

من هنا تبرز أهمية التدريب التوكيدي الذي عرفه طريف شوقي فرج (٢٠٠٣ ، ٢٠١) أنه مجموعة متنوعة من الأساليب والإجراءات المعرفية والسلوكية الهادفة إلى تعديل معارف وسلوك الأفراد وتدريبهم على التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم وآرائهم والدفاع عن حقوقهم، ومواجهة من يستغلونهم بطريقه ملائمة دون انتهاك لحقوقهم .

وترجع ظاهرة العزلة الاجتماعية أيضاً إلى التغير السريع الذي شهدته الحياة في الآونة الأخيرة وبالأخص التطور التكنولوجي في المجتمع المعاصر، إذ يعد أحد أهم العوامل المساهمة في العزلة الاجتماعية حيث وجد علماء النفس أن هناك علاقة ارتباطيه بين مشاهدة التلفاز والإنترنت والعزلة الاجتماعية حيث يزيد كلا منهم مستوى عزلة الفرد (Santrock, 2005, 692).

ويمكن القول أن العلاقات الاجتماعية تتيح للأفراد التعبير عن آرائهم ومشاعرهم وحاجاتهم ورغباتهم مما يساعد على رفع مستوى السلوك التوكيدي لديهم أما الذين لا يستطيعون تكوين

علاقات طيبة مع المجتمع والتفاعل معه حينئذ سيشعرون بالعزلة (زيتو سوارى وعمر ياسين إبراهيم ، ٢٠١٤ ، ٤٣).

مما سبق ترى الباحثة ان التدريب التوكيدي يعمل على تدريب الأفراد المنعزلين اجتماعيا على التعبير عن أفكارهم وآرائهم ومشاعرهم بحرية وتلقائية ورفض مطالب الآخرين غير المعقولة دون خوف أو قلق أو شعور بالذنب أو التهديد، مما يصب لصالح هؤلاء الأفراد المنعزلين حيث يمكنهم التعبير عن قدراتهم الإبداعية وإمكانياتهم بحرية وتوكيدية، وإقامة العديد من العلاقات الاجتماعية واكتساب المعارف والصدقات التي من شأنها الارتقاء بجميع مجالات حياتهم العلمية والعملية والمادية والاجتماعية بشكل أفضل عن ذي قبل عندما اتسم سلوكهم بالانعزال عن الآخرين، فالإنسان لا يستطيع أن يعيش بمعزل عن الآخرين.

مشكلة البحث

ترجع فكرة الدراسة الحالية إلى ملاحظة ان جزء كبير من نجاح الفرد في حياته العلمية والمهنية والاجتماعية والاقتصادية والأسرية وتمتعته بقدر مقبول من الصحة النفسية والسواء متوقف على قدرته على التعامل مع الآخرين سواء من زملائه أو رؤسائه أو حتى أعضاء أسرته التي تعيش معه، فالحياة قائمة على التعاون بين الأفراد وليس العيش بمعزل عنهم، فمن خلال الملاحظة نجد أن بعض الأفراد وبالأخص بعض المراهقين يتحركون بمعزل عن الآخرين بل يتجنبون الآخرين في كثير من المواقف سواء في مكان الدراسة أو حتى في البيت ، فيتجنبون لقاء الأقارب أو حتى أن تلتقي عيونهم بعيون الجيران خشية أن يلقي الجيران عليهم التحية فلا يستطيعون الرد والسلوك بشكل مقبول ومحبيب، فهم لا يستطيعون التعبير عن مشاعرهم سواء على نحو ايجابي كمظاهر المجاملة والشكر أو على نحو سلبي كالتعبير عن الغضب أو الاعتراض أو حتى التعبير عن الرأي في موضوع ما، مما يؤثر على علاقتهم بالآخرين ويجعلهم يفشلون في اجتذاب الآخرين نحوهم ومن ثم عدم القدرة على اكتساب الصداقات والمعارف التي من شأنها أن ترتقي بحياة الفرد سواء المادية أو المعنوية والتي تمثل أيضاً قوة دعم ومساندة في خلال الأزمات التي يمر بها كل إنسان في حياته كظروف المرض والوفاة وغيرها من الأزمات التي قد يمر بها الفرد.

ويجد المنعزلون صعوبة في تكوين الصداقات مع الآخرين والدفاع عن حقوقهم، كما يفضلون الصمت والانسحاب من مواقف التفاعل الاجتماعي (محمد عبد الظاهر الطيب ، ١٩٩٦ ، ٢٣٢)،

فالعزلة والانطواء ما هو إلا سلوك هروبي انسحابي بسبب ضعف القدرة على مواجهة الحياة وظروفها المتغيرة (Hen wood & Salona ,1994 ,20).

ويفتقر المنغزلون اجتماعياً إلى الكثير من المهارات الاجتماعية بشكل عام والمهارات التوكيدية بشكل خاص بجانب ضعف مهارة المحادثة لديهم، مما يؤثر على تقديرهم لذواتهم ويقودهم إلى ضعف الثقة بالنفس وإلى مزيد من التوقع والانعزالية.

وهذا ما أكدته الدراسات السابقة في نتائجها حيث وجود علاقة بين العزلة الاجتماعية وعدد من المتغيرات الأخرى، فكلما زاد الشعور بالعزلة زادت مخاطر التعرض للاكتئاب وانخفاض تقدير الذات والثقة بالنفس مثل دراسة: (عادل عبد الله محمد ،١٩٩٧؛ لاند ؛ Land,2007)، لأن التفاعل الإيجابي السليم يعزز الفكرة السليمة عن الذات لذلك يشعر الانعزاليون بمستوى متدن من احترام الذات ويميلون إلى لوم أنفسهم أكثر مما يستحقونه (زيتو عزيز سوارى وعمر ياسين إبراهيم ، ٢٠١٤ ، ٤٤).

وتعد مرحلة الجامعة هي مرحلة مفصلية في حياة الشباب حيث تمثل هذه الفترة مرحلة انتقالية ما بين ختام مرحلة المراهقة والانتقال لمرحلة نفسية جديدة حيث الرشد وتحمل مسؤولية وأعباء الحياة كأشخاص ناضجين، ومن ثم فقد أثبتت العديد من الدراسات أن المراهق في هذه المرحلة يواجه الكثير من أعباء النضج النفسي والاجتماعي وما يتبع ذلك من مشكلات توافقية وصراعات والتي من بينها مشكلة العزلة الاجتماعية وانخفاض مستوى تقدير الذات وضعف الثقة بالنفس والتي قد يكون لها أبلغ الأثر على سلوكهم وشخصياتهم ومستقبلهم .

ويتضح أن هناك بعض العوامل التي تؤثر في حياة المراهقين النفسية والانفعالية، منها ما يتعلق بالجو السائد في المنزل ومنها ما يتعلق بالوضع الاجتماعي والاقتصادي للأسرة؛ كما يؤثر ترتيب المراهق في الأسرة والاختلاف في الجنس وما يخلقه الوالدان في الأسرة من معايير خاصة بالصبي تختلف عن المعايير الخاصة بالصبية مما يعوق نمو شخصية الفتاة المراهقة (نجوى السيد ببنيس ، ١٩٩٥ ، ٤).

فالثقافة في كثير من المناطق بالوطن العربي تلعب دوراً في التمييز بين الذكور والإناث ومن ثم كان لابد من الاهتمام بشخصية الطالبة الجامعية، لما ستقوم به من دور هام في تربية النشء مستقبلاً وبناء مجتمع سوى وصالح ومُنتج، مما ينعكس على تطور الأمة.

ولقد اتفقت نتائج العديد من الدراسات أن الإناث أقل توكيداً من الذكور ومن بين هذه الدراسات، دراسة أسامه محمد الغريب وحياء الخليل البناء (٢٠٠٩) والتي هدفت لدراسة دور مهارات توكيد الذات في التنبؤ بالقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة وأظهرت النتائج وجود فروق

فعالية برنامج للتدريب التوكيدي في خفض مستوى العزلة --- دميانة فتحي يواقيم خليل

بين متوسطات درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية للسلوك التوكيدي وذلك في اتجاه ارتفاع درجات الذكور بالمقارنة بالإناث، وأيضاً دراسة كل من: (مريم عيسى الخليفي، ١٩٩٩؛ سامية القطان، ١٩٨١؛ فائقة محمد بدر، ٢٠٠٦).

ولقد أكدت دراسات أخرى على أن الإناث أكثر إحساساً بالعزلة الاجتماعية من الذكور مثل دراسة زيتو عزيز سواري وعمر ياسين إبراهيم (٢٠١٤) والتي هدفت إلى التعرف على دلالة الفروق في السلوك التوكيدي ومجالاته الأربعة (القيادة والتوجيه - التوكيدية الاجتماعية - الاستقلالية - الدفاع عن الحقوق والمشاعر) تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور - إناث) وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في العزلة، حيث كانت الإناث أعلى من الذكور في مستوى العزلة، و أيضاً وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين السلوك التوكيدي والعزلة الاجتماعية.

ومن بين الدراسات السابقة التي توصلت إلى أن الإناث أكثر إحساساً بالعزلة عن الذكور دراسة كل من: (حيدر كريم سكر، ٢٠٠٦؛ تيوارى وروهيل؛ 2012 (Tiwari&Ruhela)).

ومما سبق ترى الباحثة أن المنعزلات اجتماعياً يعانون من نقص في المهارات الاجتماعية بشكل عام وفي المهارات التوكيدية بشكل خاص، وتسعى الباحثة من خلال برنامج التدريب التوكيدي إلى خفض مستوى العزلة الاجتماعية لدى طالبات الجامعة، حيث أنهن على وشك النضج والخروج لسوق العمل ومن ثم عليهن أن يتعلمن مجموعة من المهارات الاجتماعية التوكيدية التي تمكنهن من الدفاع عن حقوقهن وإقامة شبكة جيدة من العلاقات الاجتماعية التي من شأنها أن تكون بمثابة الدعم لهن في مواجهته الحياة ومشكلاتها وتحسين قدرتهن على التعبير عن أنفسهن بشكل مناسب مما يضمن لهن مستوى جيد من الصحة النفسية.

لذا يمكن تحديد التساؤل الرئيس للدراسة في الآتي :

ما مدى فعالية برنامج للتدريب التوكيدي في خفض مستوى العزلة الاجتماعية لدى طالبات الجامعة ؟

أسئلة الدراسة:

من السؤال الرئيس السابق يمكن صياغة الأسئلة البحثية التالية:

١- هل توجد فروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس العزلة الاجتماعية ؟

- ٢- هل توجد فروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية وطالبات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس العزلة الاجتماعية ؟
- ٣- هل توجد فروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس العزلة الاجتماعية ؟

أهداف البحث

- ١- خفض مستوى العزلة الاجتماعية لدى طالبات الجامعة باستخدام برنامج قائم على التدريب التوكيدي .
- ٢- التحقق من فعالية البرنامج التوكيدي في خفض مستوى العزلة الاجتماعية .
- ٣- التحقق من مدى استمرارية تأثير البرنامج في خفض مستوى العزلة الاجتماعية لدى طالبات الجامعة.

أهمية البحث

أولاً: الأهمية النظرية

- ١- أهمية المرحلة التي تتناولها الدراسة، وهي مرحلة المراهقة المتأخرة ، وهي المرحلة التي تتبلور فيها شخصية الفرد.
 - ٢- إلقاء الضوء على مشكلة العزلة الاجتماعية لدى طالبات الجامعة وندرة الدراسات العربية (في حدود علم الباحثة) التي تناولت البرامج الإرشادية لهذه المشكلة مما يؤكد أهمية الدراسة من الناحية النظرية .
- ثانياً: الأهمية التطبيقية
- ١- إعداد مقياس للعزلة الاجتماعية يناسب الطالبات في المرحلة الجامعية، يمكن الاستفادة منه في دراسات مستقبلية.
 - ٢- خفض مستوى العزلة الاجتماعية لدى طالبات الجامعة.
 - ٣- تحديد مدى فعالية برنامج قائم على التدريب التوكيدي في خفض مستوى العزلة لدى طالبات الجامعة.
 - ٤- تفيد نتائج الدراسة كل من العاملين بمجال الإرشاد النفسي والقائمين على العملية التعليمية.

الإطار النظري والمفاهيم الأساسية

١- البرنامج The program

يعرفه حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥، ٤٩٩) بأنه برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً لجميع من تخدمهم المؤسسة التي تهدف إلى مساعدتهم في تحقيق النمو السوي، والقيام بالاختيار الواعي المتعلق بالتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها ويقوم بتخطيطه وتنفيذه وتقييمه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين .

ويعرف إجرائياً بأنه عملية منظمة ومخططة هدفت إلى التدريب التوكيدي للطلبات أعضاء المجموعة التجريبية بغرض خفض مستوى العزلة الاجتماعية لدى طالبات الجامعة وقد قامت بإعداده الباحثة .

٢- التدريب التوكيدي Assertive training

يعرفه طريف شوقي فرج (٢٠٠٣، ٢٠١) بأنه مجموعة متنوعة من الأساليب والإجراءات المعرفية والسلوكية الهادفة إلى تعديل معارف وسلوك الأفراد ، وتدريبهم على التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم وآرائهم والدفاع عن حقوقهم، ومواجهة من يستغلونهم بطريقة ملائمة دون انتهاك لحقوقهم .

ويعرف إجرائياً بأنه مجموعة من الفنيات والأساليب المعرفية والسلوكية التي يتم استخدامها من خلال عدد من الجلسات التي تتم بشكل جماعي وفي أجواء من التفاعل الإيجابي مع الآخرين بهدف التدريب على مجموعة من الاستجابات والمهارات التوكيدية .

٣- التوكيدية Assertiveness

يعرفها طريف شوقي فرج(٢٠٠٣ ، ٧٤) بأنها السلوك الذي يساعد صاحبه على مواجهه الآخرين و الدفاع عن الحقوق الخاصة، والإقدام الاجتماعي ، وتوجيه النقد أو المساومة ، والدفاع عن الحقوق العامة ، وإبداء الإعجاب، وعدم التورط خجلاً، والقدرة على الاختلاف، والاحتجاج، والعقاب، وإظهار الغضب ، والاعتذار العلني، والاعتراف بحدود الذات، والاستقلال بالرأي، وضبط النفس، ومواجهه السخافات، وطلب تفسيرات، والمصارحة ، والمدح .

وتعرف إجرائياً بأنها مجموعة من المهارات السلوكية التي يتم التدريب عليها خلال عدد من الجلسات بشكل جماعي والتي تهدف إلى تعزيز الثقة بالنفس والتفاعل الاجتماعي الإيجابي البناء

مع الآخرين، كرفض المطالب غير المعقولة والتعبير عن المشاعر والآراء دون خوف أو قلق أو خجل أو شعور بالذنب.

٤- العزلة الاجتماعية Social Isolation

هي مدى ما يشعر به الفرد من وحده، وانعزال عن الآخرين وابتعاد عنهم وتجنب لهم، وانخفاض معدل تواصله معهم، واضطراب علاقته بهم، وقلة عدد معارفه، وعدم وجود أصدقاء حميمين له، ومن ثم ضعف شبكه العلاقات الاجتماعية التي ينتمي إليها (Gierveld&Van, 1990, 265).

وتعرف إجرائياً بأنها كل ما يقيسه مقياس العزلة الاجتماعية المستخدم في الدراسة الحالية، وتشير الدرجة الكلية المرتفعة على المقياس لارتفاع مستوى العزلة الاجتماعية للفرد. تفسير النظرية السلوكية لكل من التوكيدية والعزلة الاجتماعية:

تجدر الإشارة إلى أن جذور نشأة التدريب التوكيدي تقوم على العلاج السلوكي، فقد كان علاجاً تطبيقياً إكلينيكياً لمبادئ الإشراف لدى بافلوف فهو طريقه يتم فيها تعزيز عمليات التنشيط والإثارة مقابل عمليات الكف بهدف إحداث سلوك مباشر وعملي على نحو متحرر من القلق، فالتدريب التوكيدي يهدف إلى تعليم الحالات شكلاً جديداً من الاستجابة والسلوك والتصرف بصرف النظر عن التشخيصات والأعراض الحالية (نادية حسنين عبد القادر ، ٢٢، ١٩٩٢-٢٣).

ويرجع السلوكيون العزلة الاجتماعية إلى حدوث صراع بين العمليات المؤدية إلى النشاط والعمليات المؤدية إلى الكف ؛ نتيجة عدم قدرة الفرد على ترك الاستجابات الاشرطية القديمة التي تعلمها منذ طفولته على أثر الخبرات غير المناسبة التي مر بها في بيئته ؛ مما يؤدي إلى تكوين عادات غير مناسبة لديه لا تساعده على أن يحيا حياةً فعالة ناجحة مع الآخرين، كما تعوقه عن تعلم استجابات أو أنماط سلوكية أكثر مواءمة في علاقته بالآخرين (عادل عبد الله محمد ، ١٩٩٧ ، ١٧٣)، فالنظرية السلوكية تعتقد أن السلوك الإنساني ما هو إلا مجموعة من العادات تعلمها الفرد واكتسبها أثناء مراحل نموه المختلفة، وهم يرون أن السلوك غير المقبول ناتج عن الفشل في اكتساب أو تعلم السلوك المناسب وتعلم أساليب سلوكية غير مناسبة أو مرضية، وربط استجابات الفرد بمنبهات جديدة لاستثارة الاستجابة (سهام درويش أبو عيطة ، ١٩٩٧ ، ١٥٣) ومن ثم يعتقد أصحاب هذه النظرية أن الإهمال الذي يتلقاه الفرد في طفولته المبكرة من والديه أو المحيطين به والمعاملة القاسية في التنشئة تؤدي إلى غياب التفاعل الإيجابي مما يؤدي إلى سلبيته وانسحابه عن الآخرين و بالتالي إلى شعوره بالعزلة والانطواء (عبد المنعم خفاجي ، ٢٠٠٩ ، ٢٩).

فعالية برنامج للتدريب التوكيدي في خفض مستوى العزلة --- دميانة فتحي يواقيم خليل

ولقد تبنت الباحثة النظرية السلوكية في تفسير كلاً من التدريب التوكيدي الذي قام عليه برنامج الدراسة الحالية وفي تفسير العزلة الاجتماعية لدى الطالبات .

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات التي تناولت التدريب التوكيدي:

دراسة بريكلين و اولمان ٢٠٠٥ (Brekline &Ullman 2005):

هدفت الدراسة إلى بحث فاعلية التدريب التوكيدي في مساعده المرأة في الدفاع عن نفسها ضد الاعتداءات الجنسية وتكونت عينه الدراسة من ١٦٢٣ من الإناث و تراوحت أعمارهن ما بين ١٨-٢٢ عاماً، وأظهرت النتائج فاعلية التدريب التوكيدي في إكساب أفراد العينة القدرة على الدفاع عن الحقوق كما اكسبهن القدرة على الحفاظ على الذات وإجبار الآخرين على التزام الحدود التي يضعنها.

دراسة إيمان فهمي عبد العظيم ٢٠٠٦ :

بعنوان فعالية برنامج للتدريب على التوكيديه في خفض مستوى اضطراب القلق الاجتماعي لدى عينه من المراهقات، وتكونت العينة من (٢٠) طالبه بالمرحلة الإعدادية وتم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين مجموعته ضابطه وأخرى تجريبية قوام كل منها (١٠) واستخدمت الباحثة مقياس المهارات التوكيديه إعداد طريف شوقي ١٩٨٨ ومقياس القلق الاجتماعي ١٩٩٤ إعداد محمد السيد عبد الرحمن وهانم عبد المقصود وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات القلق الاجتماعي لدى أعضاء المجموعة التجريبية في القياس القبلي ومتوسط رتب درجاتهن في القياس البعدي وكانت الفروق لصالح القياس البعدي أي أن التدريب التوكيدي أدى إلى انخفاض مستوى القلق الاجتماعي لديهن .

دراسة باربرا كابلن ٢٠٠٦ (Kaplan 2006):

بعنوان التدريب التوكيدي وإفصاح العميل عن ذاته حيث هدفت إلى دراسة فاعلية التدريب التوكيدي في تحقيق التواصل مع الأشخاص من ذوى السلوك الانسحابي و جعلهم أكثر تعبيراً عن ذواتهم و تكونت عينه الدراسة من ٩ أفراد و كانت هناك مقابلات مع المعالجين لهم أثناء جلسات البرنامج التدريبي ، واستخدمت الباحثة عدة أدوات منها برنامج التدريب التوكيدي وأسفرت النتائج عن وجود تغييرات واضحة في التفاعل الاجتماعي وفي سلوك هؤلاء المرضى حيث أصبحوا أكثر فاعلية اجتماعية وأكثر تعبيراً عن ذواتهم كما أثبتت الدراسة فاعلية التدريب التوكيدي في تحسين الصحة النفسية لدى هؤلاء الأفراد .

دراسة معتز محمد عبيد أحمد عبد الله ٢٠٠٧ :

وعنوانها فعالية برنامج للتدريب التوكيدي في تنمية التعبير عن الذات لدى عينة من الشباب الجامعي وتهدف للتعرف على فاعلية برنامج التدريب التوكيدي في تنمية التعبير عن الذات لدى عينة من الشباب الجامعي، وشملت العينة (٢٠) طالب كلهم من الذكور تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة عند مستوى ٠.١ لصالح المجموعة التجريبية ، ومن أدوات الباحث مقياس التعبير عن الذات .

دراسة محمود حماد حسن ٢٠٠٧ :

هدفت إلى اختبار مدى فاعلية برنامج للتدريب على السلوك التوكيدي وأثره في تخفيف أزمة الذات عند المراهقين واستخدم الباحث مقياس السلوك التوكيدي، مقياس الهوية الذاتية، واستمارة لمعرفة أسباب نقص توكيد الذات وبرنامج للتدريب التوكيدي ، وتكونت العينة من ٢٠ طالباً من طلبة المرحلة الثانوية وتراوحت أعمارهم بين ١٧ - ١٨ عاماً، و تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وأسفرت النتائج عن فعالية البرنامج التوكيدي في تخفيف أزمة الذات لدى المراهقين.

دراسة شريفة مسعود شحاته ٢٠٠٧ :

اهتمت بدراسة تأثير برنامج باستخدام السلوك التوكيدي في تنمية مهارات التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة ذوات الاحتياجات البصرية الخاصة وتكونت العينة من ٢٤ فتاة من طالبات الجامعة وتراوحت أعمارهم بين ١٧-٢٤ عام واستخدمت الباحثة مقياس مهارات التعامل مع الضغوط النفسية وبرنامج إرشادي باستخدام التدريب التوكيدي وأسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج الإرشادي التوكيدي في تنمية مهارات التعامل مع الضغوط .

دراسة يوسف عبد الله الرميح ٢٠٠٨ :

هدفت للتحقق من فاعلية برنامج للتدريب التوكيدي الجمعي في رفع مستوى السلوك التوكيدي لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة، وتكونت عينة الدراسة من ٢٤ طالباً لديهم انخفاض في التوكيد موزعين على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة و تراوحت أعمارهم بين ١٤ - ١٦ عاماً، وأسفرت النتائج عن فعالية البرنامج .

دراسة شاهنده محمد محمد ٢٠٠٨ :

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية التدريب التوكيدي في تنمية المهارات الاجتماعية للمراهقين الذين يعانون من الخجل والتردد والانطواء وتكونت عينة الدراسة من ٤٠ مراهقاً تم

فعالية برنامج للتدريب التوكيدي في خفض مستوى العزلة --- دميانة فتحي يواقيم خليل

تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة واستخدمت الباحثة مقياس المهارات الاجتماعية وبرنامج إرشادي للتدريب التوكيدي ، كما استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية المناسبة وأسفرت النتائج عن فاعليه البرنامج التوكيدي في تنمية المهارات الاجتماعية لدى المراهقين.

دراسة ريهام ثروت حنفي ٢٠١٦ :

بعنوان فاعليه التدريب التوكيدي في خفض الخجل الاجتماعي لدى عينه من المراهقات وهدفت الدراسة إلى قياس مدى فاعليه التدريب التوكيدي في خفض الخجل الاجتماعي لدى عينه من المراهقات وتكونت عينه الدراسة من (٣٦) طالبة بالصف الأول الثانوي وتم تقسيمهن إلى مجموعتين متجانستين ، مجموعه تجريبية ومجموعه ضابطه واستخدمت الباحثة مجموعه من الأدوات وهي مقياس الخجل من إعدادها وبرنامج التدريب التوكيدي من إعدادها واستخدمت عده أساليب إحصائية منها اختبار ويلكوكسن واختبار مان ويتنى و اختبار T- test وأسفرت النتائج عن فعالية التدريب التوكيدي في خفض الخجل الاجتماعي لدى المراهقات .

ثانياً : الدراسات التي تناولت العزلة الاجتماعية

دراسة عادل عبد الله محمد ١٩٩٧ :

بعنوان بعض الخصائص النفسية المرتبطة بالعزلة الاجتماعية بين الشباب الجامعي وهدفت هذه الدراسة إلى تناول بعض الخصائص النفسية المرتبطة بالعزلة الاجتماعية بين الشباب الجامعي والتي تمثلت في الاكتئاب والقلق العصابي والثقة بالنفس والحالة النفسية العامة، وتعمل على إبراز الفروق التي يحتمل ظهورها بين مرتفعي العزلة وهم الذين يحصلون على أعلى الدرجات على مقياس العزلة الاجتماعية وذلك في مقابل منخفضي العزلة وهم الذين يحصلون على اقل الدرجات والتعرف على مدى وجود علاقات ارتباطيه داله بين العزلة الاجتماعية و كل من هذه الخصائص أو المتغيرات على حده كما تهدف أيضا إلى التعرف على إمكانية التنبؤ من خلال هذه الخصائص بدرجة طلاب الجامعة في العزلة الاجتماعية وبعد حساب الثبات بطريقه إعادة الاختبار والتجزئة النصفية وألفا كرونباخ واستخراج الصدق التلازمي للمقاييس الآتية: مقياس العزلة الاجتماعية (ترجمه و تعريب الباحث)، مقياس الاكتئاب (إعداد الباحث)، مقياس الثقة بالنفس (ترجمه وتعريب الباحث) ، مقياس الحالة النفسية (ترجمه و تعريب الباحث) مقياس ع.ش للقلق العصابي (إعداد محمد إبراهيم عبد ١٩٩٥) وقام الباحث بتطبيق المقاييس على عينه مكونه من ١٧٣ طالبا من طلاب جامعه الزقازيق تتراوح أعمارهم بين (

١٨-٢١) عاماً منهم ٦٦ مرتفعي العزلة (٣٤ بنون و٣٢ بنات) ، و٧١ منخفضي العزلة (٣٦ بنون ، ٣٥ بنات) واستخدم الباحث الأساليب الإحصائية المتمثلة في الاختبار التائي ، تحليل التباين ، معامل الارتباط بيرسون ، تحليل الانحدار ، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاكتئاب والقلق العصابي والثقة بالنفس والحالة النفسية العامة بين طلاب الجامعة ذوى الدرجة المرتفعة وذوى الدرجة المنخفضة على مقياس العزلة الاجتماعية والفروق لصالح ذوى الدرجة المنخفضة ، أيضاً توجد علاقة ايجابية داله إحصائيا بين العزلة الاجتماعية وكل من الاكتئاب والقلق العصابي كل على حده، في حين توجد علاقة سالبة داله إحصائيا بين العزلة الاجتماعية وكل من الثقة بالنفس والحالة النفسية العامة ، أيضاً يمكن التنبؤ وذلك إلى حد كبير بدرجه طلاب الجامعة في العزلة الاجتماعية من خلال درجاتهم في المتغيرات المستقلة موضوع الدراسة .

دراسة رانية عيسى المزاهر ٢٠٠١:

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر وفعالية برنامج إرشادي للتدريب على المهارات الاجتماعية وخفض العزلة الاجتماعية ومستند إلى العلاج العقلاني الانفعالي لدى عينه من المراهقات في المدارس الأردنية من المرحلتين العمريتين (١٢-١٣) عام و (١٥-١٦) عام وبلغ عدد العينة ٦٠ مراهقة تم توزيعهن إلى مجموعتين متساويتين عدد كلا منها ٣٠ مراهقة ثم قسمت المجموعة التجريبية والضابطة إلى مجموعتين حسب العمر تألفت كل مجموعته من ١٥ طالبة وقد تلقت المجموعة التجريبية برنامج إرشادي جمعي للتدريب على العلاج العقلي العاطفي والمهارات الاجتماعية ،وقد أسفرت النتائج عن وجود أثر للبرنامج الإرشادي في خفض العزلة و زيادة السلوك الاجتماعي لدى العينة المستخدمة.

دراسة عبد الله الرواجفه ٢٠٠٤:

بعنوان اثر برنامج إرشادي جمعي في تخفيف الشعور بالعزلة الاجتماعية لدى عينه من طلاب الصف الأول من المرحلة الثانوية في الأردن فقد هدفت إلى بناء وتطبيق برنامج إرشادي للوقوف على أثره في خفض سلوك العزلة الاجتماعية لدى طلاب الصف الأول الثانوي في الأردن ولتحقيق أهداف الدراسة تم بناء مقياس العزلة الاجتماعية وتم التأكد من صدقه وثباته و تكونت عينه الدراسة من ٤٠ طالباً تم توزيعهم بالتساوي على المجموعتين التجريبية والضابطة، وتم تطبيق البرنامج بواقع ١٦ جلسة إرشادية وبمعدل جلتين أسبوعيا لمدة ساعة للجلسة الواحدة وذلك خلال العام الدراسي ٢٠٠٤/٢٠٠٥ و أشارت النتائج إلى أن البرنامج الإرشادي فعال في خفض سلوك العزلة الاجتماعية لدى الطلاب.

دراسة إلبوت وآخرون (Elliot et al 2005):

وهى بعنوان الإيذاء البدني والإدراك الذاتي للعزلة الاجتماعية بين المراهقين وتتناول الدراسة العلاقة بين الإيذاء البدني والإدراك الذاتي للعزلة الاجتماعية حيث إن الذين يتعرضون إلى خبره الإيذاء البدني من أحد الوالدين هم أكثر عرضة ليكونوا معزولين اجتماعيا عن الذين لم يتعرضوا لهذه الخبرة، و قد توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط ايجابي بين الأطفال الذين تعرضوا إلى خبره الإيذاء البدني من أحد الوالدين و الشعور بالعزلة الاجتماعية في مرحله المراهقة و ذلك لنقص الثقة بالنفس والمشاركة الاجتماعية واختلال المفهوم الذاتي للمراهق.

دراسة حيدر كريم سكر ٢٠٠٦ :

بعنوان العزلة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الإعدادية حيث هدفت لقياس مستوى العزلة الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الإعدادية و التعرف على الفروق في العزلة تبعا لمتغير الجنس (إناث وذكور) ولمتغير التخصص(علمي -أدبي) وتكونت العينة من طلبة المرحلة الإعدادية قطاع تربيه الرصافه في بغداد و شملت العينة ١٢٠ طالبا وطالبة وتم استخدام مقياس دى يونج - جيرفيلد وفان تيلبورج مترجم للعربية، وأظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإناث إذ تبين أن الإناث لديهم مستوى عزلة أعلى من الذكور وان ذوى التخصص العلمي يتسمن بمستوى عزلة أعلى من ذوى التخصص الأدبي .

دراسة ميادة محمد فاروق ٢٠٠٦ :

هدفت الدراسة إلى معرفه مدى فعالية برنامج إرشادي قائم على الفن التشكيلي في تخفيف الشعور بالعزلة الاجتماعية لدى الأطفال المعاقين سمعيا واقتصرت الأدوات على مقياس العزلة الاجتماعية للأطفال المعاقين سمعيا إعداد الباحثة ومقياس الذكاء غير اللفظي إعداد عطية هنا، واشتملت العينة على عدد ٢٠ طفلة من الأطفال المعاقين سمعيا من مدرسة المنيرة للإعاقة السمعية بمنطقه السيدة زينب في القاهرة، وأسفرت النتائج أن استخدام أنشطه الفن التشكيلي لدى الأطفال المعاقين سمعيا كان له أثر فعال في تخفيف الشعور بالعزلة الاجتماعية لديهم، مما أدى إليه إلى زيادة الثقة بالنفس والاستعداد للتعاون والمشاركة .

دراسة سهام درويش أبو عيطه ٢٠٠٧ :

بعنوان فاعليه برنامج إرشادي جمعي من خلال الزميلات في خفض سلوك العزلة لدى طالبات الصف الثامن الأساسي وهدفت الدراسة للكشف عن مدى فعالية البرنامج المقترح، وتكونت عينه الدراسة من عينتين حيث ضمت العينة ٤٠ طالبة ممن حصلن على أعلى الدرجات على مقياس

العزلة، وتم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة عدد كل مجموعته ٢٠ طالبة، وقد خضع أفراد المجموعة التجريبية لبرنامج تدريبي (برنامج الزميلة المساعدة)، وتم استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة كالتوسط الحسابي والانحراف المعياري وتحليل التباين المشترك، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية على مقياس العزلة ، إذ انخفض سلوك العزلة لديهن .

دراسة لاند (Lande ,J 2007):

وهي بعنوان العزلة الاجتماعية والصحة النفسية والعوامل الوقائية في سن المراهقة و هدفت الدراسة إلى بحث العلاقات بين الشعور بالعزلة الاجتماعية والصحة النفسية والعوامل الوقائية والتي تشمل الارتباط الأسرى والتواصل المدرسي والتحصيل الدراسي والعلاقات بين الأقران وقد تضمنت العينة ٧٤٦ مراهق ومراهقة من ٣١ مدرسة من المدارس الإعدادية والثانوية بمدينته سان ديغو وقام المشاركون بالاجابة على استبيان العزلة الاجتماعية المكون من ٢٢١ سؤالاً و كشفت النتائج أن العزلة الاجتماعية مرتبطة بزيادة مخاطر التعرض لأعراض الاكتئاب والتي تؤدي إلى محاولة الانتحار ونقص الثقة بالنفس وانخفاض تقدير الذات وتوصلت النتائج أيضاً إلى أن العوامل الوقائية أثرت على الارتباط بين العزلة الاجتماعية والصحة النفسية وذلك من خلال التداعيات الوقائية للحد من الشعور بالعزلة الاجتماعية وبالتالي تؤثر ايجابيا على الصحة النفسية للمراهق مثل إقامة علاقات ايجابية مع الأقران والترابط الأسرى الناجح والتقدم الأكاديمي في المدرسة.

دراسة دي ماجو وآخرين (Di maggo et al 2010) ٢٠١٠:

بعنوان العلاقة بين العدوانية والعزلة الاجتماعية والتوافق والسمعة الاجتماعية هدفت الدراسة إلى بحث العلاقات بين السمعة الاجتماعية وارتباطها بالعدوانية وسلوكيات العزلة الاجتماعية والتوافق بالإضافة إلى معرفه دور اختلاف النوع في ذلك وتكونت عينه الدراسة من ١٠٩ (٥٢ من الذكور ، ٥٧ من الإناث) وتراوحت أعمارهم بين (١٠-١٤) عاماً وأوضحت النتائج أن هناك ارتباط ايجابي بين كلا من العدوانية والعزلة الاجتماعية والسمعة الاجتماعية السالبة وسوء التوافق الاجتماعي كما أوضحت النتائج أن انخفاض الشعور بالعزلة الاجتماعية يمكن أن يرتبط بوجود علاقات ايجابية مع الأقران و بالتالي يؤثر ايجابيا على التوافق الاجتماعي للمراهق، كذلك أكدت النتائج أن لكل من العزلة الاجتماعية والعدوانية آثاراً سلبية على المسارات النمائية للمراهق وبالتالي تؤثر العزلة الاجتماعية والعدوانية على السمعة الاجتماعية للمراهق فيعرف على انه شخص غريب منعزل و عدواني.

دراسة سوزان عبد الله محمد ٢٠١٢:

بعنوان العزلة لدى أطفال الرياض حيث هدفت إلى قياس العزلة لدى أطفال الرياض والتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين الجنس والمرحلة تبعا لمتغير العزلة الاجتماعية وتكونت عينه البحث من ٨٠ طفل بواقع ٤٠ ذكر و ٤٠ من الإناث في محافظه بغداد بالعراق وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس العزلة الاجتماعية بين الذكور والإناث، وان الإناث لديها مستوى عزلة اجتماعيه أعلى من الذكور.

دراسة ضفاف عدنان مصطفى ٢٠١٢:

بعنوان أثر برنامج إرشادي لتخفيف العزلة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة المتوسطة، وقامت الباحثة بتكييف مقياس المعينى ٢٠٠٢ للعزلة الاجتماعية، وتم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية البالغ عددها ١٠ من الإناث، واستخدمت الباحثة وسائل إحصائية متمثلة في معامل ارتباط بيرسون والوسط الحسابي ومان وتنى، وأظهرت النتائج فعالية البرنامج في خفض العزلة الاجتماعية.

دراسة تيوارى وروهيل ٢٠١٢ (Tiwari & Ruhela 2012):

بعنوان العزلة الاجتماعية والاكتئاب بين المراهقين دراسة مقارنة هدفت الدراسة إلى البحث في العزلة الاجتماعية والاكتئاب بين المراهقين وهل لاختلاف النوع تأثير في ذلك و قد تكونت عينه الدراسة من ٣٠٠ من المراهقين (١٥٠ بنين ، ١٥٠ بنات) وتراوحت أعمارهم بين (١٦ - ١٨) عاماً من مدارس ثانوية مختلفة في نيودلا بسنغافورة وقد اختيرت العينة بطريقه عشوائية وتم استخدام مقياس مشكلات الشباب YPI لقياس العزلة الاجتماعية والاكتئاب وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط ايجابي دال بين العزلة الاجتماعية والاكتئاب بين المراهقين وقد توصلت النتائج أيضا إلى أن هناك تأثير لاختلاف النوع للإحساس بالعزلة الاجتماعية والاكتئاب حيث وجد أن معدل الفتيات أكبر في الإحساس بالعزلة الاجتماعية والاكتئاب مقارنة بالفتيان.

دراسة زيتو سوارى عزيز و عمر ياسين إبراهيم ٢٠١٤:

بعنوان السلوك التوكيدي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى طلبة جامعه صلاح الدين والتي هدفت إلى قياس مستوى السلوك التوكيدي ومجالاته الأربعة (القيادة والتوجيه-التوكيديه الاجتماعية- الاستقلالية- الدفاع عن الحقوق والمشاعر) والتعرف على دلالة الفروق في السلوك التوكيدي ومجالاته الأربعة تبعا لمتغيري الجنس (ذكور- إناث) والمرحلة (الأولى - الرابعة) ،وكذلك العزلة الاجتماعية تبعا لمتغيري الجنس والمرحلة والتعرف على العلاقة بين السلوك

التوكيدي بمجالاته الأربعة والعزلة الاجتماعية للعينة ككل تبعا لمتغيري الجنس والمرحلة وشمل حدود البحث طلبه جامعه صلاح الدين من الإناث والذكور من أقسام الإنسانية والعلمية في الكليات النهارية للعام الدراسي (٢٠١٠-٢٠١١) ولتحقيق أهداف البحث تم اختيار عينه عشوائية طبقه بلغت (٦١٤) طالباً وطالبة موزعين على المرحلتين (الأولى-الرابعة) لكلا الاختصاصين (الإنساني والعلمي) واعتمد البحث على أداتين هما مقياس السلوك التوكيدي (إعداد النقشبندی ٢٠٠٥) ومقياس العزلة الاجتماعية الذي أعده (دى يونج و جيرفيلد وفان تيلبورج ١٩٩٠) والمعرب من قبل (عادل عبد الله محمد ١٩٩٧) وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك التوكيدي بين المرحلة الأولى والرابعة لصالح المرحلة الرابعة بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بينهم في مجالاته الأربعة، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العزلة الاجتماعية بين الذكور والإناث، فالإناث لديهن مستوى عزلة اجتماعيه أعلى من الذكور وكذلك توجد علاقة عكسية داله إحصائيا بين السلوك التوكيدي والعزلة الاجتماعية.

دراسة أسماء على محمد علاونه ٢٠١٦ :

بعنوان اثر برنامج إرشادي باللعب في رفع مستوى التكيف الاجتماعي وخفض العزلة الاجتماعية لدى عينه من الأطفال الأيتام والمحرومين وهدفت الدراسة إلى قياس مدى فعالية البرنامج المقترح لدى عينه من الأطفال الأيتام والمحرومين في قرى الأطفال SOS بمحافظه اربد وتكونت العينة من ٣٠ طفلاً وطفلة من عمر ١٠ : ١٤ سنة قسموا بطريقة عشوائية إلى مجموعتين احدهما ضابطه والأخرى تجريبية وقامت الباحثة بإعداد مقياس التكيف الاجتماعي ومقياس العزلة الاجتماعية وتكون البرنامج من ١٧ جلسة لمدة ٨ أسابيع وأثبتت النتائج فعالية البرنامج الإرشادي باللعب .

ولقد تم الاستفادة من تلك الدراسات السابقة أثناء إعداد برنامج الدراسة الحالية من حيث الفنيات المستخدمة وعدد الجلسات ومدة كل جلسة ، وفي بناء مقياس العزلة الاجتماعية.

فروض البحث

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس العزلة الاجتماعية لصالح المجموعة التجريبية(في اتجاه انخفاض العزلة).

فعالية برنامج للتدريب التوكيدي في خفض مستوى العزلة --- دميانة فتحي يواقيم خليل

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس العزلة الاجتماعية لصالح القياس البعدي (في اتجاه انخفاض العزلة).

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس العزلة الاجتماعية.

الطريقة والإجراءات :

أولاً: منهج البحث

في ضوء طبيعة المتغيرات موضع الدراسة، والأهداف التي سعت الدراسة إلى تحقيقها، وجدت الباحثة أن أنسب المناهج لاستخدامها في هذه الدراسة هو المنهج التجريبي، والذي يختبر فعالية برنامج للتدريب التوكيدي (متغير مستقل) في خفض مستوى العزلة الاجتماعية (متغير تابع) لدى طالبات الجامعة، وذلك من خلال تطبيق مقياس العزلة الاجتماعية على أفراد المجموعة التجريبية والضابطة (التصميم التجريبي ذو المجموعتين، والتصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة) وتم اختيار وضبط المجموعتين بحيث يكونون متكافئتين ثم قامت الباحثة بتطبيق برنامج التدريب التوكيدي على أفراد المجموعة التجريبية.

ثانياً: عينة الدراسة:

١- عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

وتكونت من (٢٠٢) طالبة من طالبات الفرقة الأولى والثانية من كلية التربية بجامعة قناة السويس، وتتراوح أعمارهن بين (١٨-٢١) عاماً، بمتوسط عمري (١٩.١٦) عاماً، وانحراف معياري (٠.٧٧٣).

٢- عينة الدراسة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٣٢٤) طالبة من طالبات الفرقة الأولى والثانية من كلية التربية بجامعة قناة السويس، ثم تم اختيار (٣٠) طالبة ممن حصلن على درجات مرتفعة على مقياس العزلة الاجتماعية بعد حساب الإرباعيات، وتراوح أعمارهن ما بين (١٨-٢١) عاماً بمتوسط عمري (١٩.٢٠) عاماً، وانحراف معياري (٠.٨٠٥)، وقد تم تقسيم عينة الدراسة الأساسية إلى مجموعة تجريبية وتضم (١٥) طالبة بمتوسط عمري (١٩.٠٠) عاماً، وانحراف معياري (٠.٦٥٤)، ومجموعة ضابطة وتضم (١٥) طالبة بمتوسط عمري (١٩.٤٠٠) عاماً، وانحراف معياري (٠.٩١٠).

ثالثاً: أدوات الدراسة :

- مقياس العزلة الاجتماعية (إعداد /الباحثة).

- برنامج التدريب التوكيدي (إعداد /الباحثة).

١- مقياس العزلة الاجتماعية

الهدف من مقياس العزلة الاجتماعية:

يهدف المقياس إلى قياس مستوى العزلة الاجتماعية لدى عينة من طالبات كلية التربية بالفرقة الأولى والثانية وتتراوح أعمارهن بين (١٨-٢١) عاماً، بمتوسط عمري (١٩.١٦) عاماً وانحراف معياري (٠.٧٧٣)، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى العزلة الاجتماعية لديهن، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض مستوى العزلة الاجتماعية لديهن .

خطوات بناء وتصميم مقياس العزلة الاجتماعية:

اتبعت الباحثة مجموعة من الخطوات في إعداد المقياس حتى وصلت إلى صورته النهائية وذلك على النحو التالي :

أ - مراجعة الأطر النظرية والعديد من الدراسات والبحوث العربية والأجنبية التي تناولت العزلة الاجتماعية للاستفادة منها في بناء المقياس وتحديد أبعاده.

ب - الاطلاع على عديد من المقاييس التي صممت لقياس العزلة الاجتماعية والتي تضمنت أبعاد وعبارات بهدف الاستفادة منها في بناء المقياس الحالي ومن هذه المقاييس :

١- مقياس العزلة الاجتماعية إعداد (رانية عيسى المزاهرة، ٢٠٠٢) والمكون من ثلاثة أبعاد : المشاعر الذاتية، والعلاقات الأسرية، والعلاقات الاجتماعية .

٢- مقياس العزلة الاجتماعية إعداد (نانسي كمال صالح، ٢٠١٢) والمكون من سبعة أبعاد : إدراك الذات والثقة بتقبل الآخرين، والثقة بالنفس، والتواصل والاحتواء الأسري، والتفاعل مع الأصدقاء ، المهارات الانفعالية والاجتماعية، والانسحاب والإحجام التوادي، والخواء العاطفي .

٣- مقياس العزلة الاجتماعية إعداد (صلاح الدين حمدي، ٢٠٠٣) واشتمل المقياس على قسمين ، القسم الأول : صورة موجهة للآباء والمعلمين مكونة من خمسة أبعاد: عدم المشاركة الاجتماعية، وضعف المكانة الاجتماعية، والقلق، وضعف الثقة بالنفس، أما القسم الثاني فهو مقياس موجه للأطفال مكون من أربعة أبعاد : الاستجابات اللفظية ، والاستجابات غير اللفظية، والاستجابات العاطفية، والاستجابات الاجتماعية.

فعالية برنامج للتدريب التوكيدي في خفض مستوى العزلة --- دميانة فتحي يواقيم خليل

٤- مقياس العزلة الاجتماعية إعداد (ميادة محمد فاروق، ٢٠٠٦) المكون من ثلاثة أبعاد :
التواصل الاجتماعي في الأسرة، والتواصل الاجتماعي في المجتمع، والتواصل الاجتماعي في
المدرسة .

٥- مقياس العزلة الاجتماعية إعداد جيرفيلد وفان تيلبرج، ترجمة عادل عبد الله محمد (١٩٩٧)،
وهو مكون من خمسة أبعاد : الحرمان الشديد، ومشاعر الحرمان المرتبطة ببعض المواقف
المشكلة، وفقد الصحبة، والاختلاط بالآخرين، وإقامة علاقات ذات معنى ومغزى .

٦- مقياس العزلة الاجتماعية إعداد (دعاء محمود عبد السلام، ٢٠١٦) والمكون من خمسة
أبعاد :الخوف من الآخرين، وعدم المشاركة الاجتماعية، والسرحان والتشتت، القلق، والمكانة
الأسرية .

٧- مقياس العزلة الاجتماعية إعداد (ناجح المعموري، ٢٠١٤) وهو يتكون من ثلاثة أبعاد :
الاختلاط بالآخرين، غياب الصداقة، الشعور بالوحدة .

وعليه قامت الباحثة بتحديد أبعاد العزلة الاجتماعية، ثم صياغة مفردات المقياس، وتكون
المقياس في صورته الأولية من (٤٧) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد وهى :
أ) الانفصال الاجتماعي والعاطفي وتعرفه الباحثة بأنه ابتعاد الفرد الجسدي عن الآخرين وتجنبه
لهم وانخفاض معدل تواصله معهم والفشل في الاندماج العاطفي والذهني مع الآخرين أثناء
التواجد معهم .

ب) غياب الصحبة والصداقة وتعرفه الباحثة بأنه محدودية شبكة العلاقات الاجتماعية والدعم
الاجتماعي لدى الفرد وعدم وجود أصدقاء حميمين لديه بالإضافة إلى ضعف مهاراته الاجتماعية
وضعف إقبال الآخرين عليه وإحساسه بالتجاهل والرفض من الآخرين.

ج) العزلة المدركة وتعرفه الباحثة بأنه: مختلف المشاعر الإنسانية المصاحبة للعزلة الاجتماعية
و التي من أهمها الشعور بالوحدة والكآبة والحزن وانخفاض تقدير الذات بالإضافة إلى مشاعر
الحرمان نتيجة بعده النفسي عن الآخرين .

ولم تلتزم الباحثة بوضع كل عبارة تحت البعد الخاص بها بل تم توزيع العبارات بصورة
عشوائية، كما تم صياغة التعليمات الملائمة للمقياس والتي تتضمن (الاسم، السن، الشعبة،
الفرقة، الكلية، الجامعة، تاريخ الميلاد).

تصحيح المقياس

وضع للمقياس تعليمات تتضمن اختيار المفحوص استجابة من ثلاث استجابات (دائماً - أحياناً - أبداً) وأعطيت لكل استجابة وزناً بحيث تُعطى الاستجابة دائماً (٣)، أحياناً (٢)، أبداً (١) للعبارة السلبية والتي تعكس درجة ارتفاع مستوى العزلة الاجتماعية، والعكس بالنسبة للعبارة الموجبة والتي تعكس درجة انخفاض مستوى العزلة الاجتماعية، حيث أخذت دائماً (١)، أحياناً (٢)، وأبداً (٣)، وتكون المقياس في صورته النهائية من (٤٤) عبارة، وحملت العبارات الموجبة والتي تم تصحيحها بشكل عكسي أرقام (٣، ١١، ١٢، ٢١، ٢٧، ٢٨، ٣٥، ٣٧) .
الخصائص السيكومترية لمقياس العزلة الاجتماعية:

(١) صدق مقياس العزلة الاجتماعية:

تم حساب صدق مقياس العزلة الاجتماعية كما يلي:

أ. صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة

المتخصصين في مجال الصحة النفسية بكليات التربية بجمهورية مصر العربية، والبالغ

عددهم (١٣) محكمًا، وذلك لإبداء آرائهم حول العناصر التالية:

- مدى ملائمة الصياغة اللغوية لمفردات المقياس.
- مدى انتماء المفردات للبعد الذي تنتمي إليه.
- مدى مناسبة صياغة المفردات لأفراد العينة المستهدفة.
- وجود تعديل بالحذف أو الإضافة لبعض مفردات المقياس.

ويوضح الجدول رقم (١) النسب المئوية لاتفاق السادة المحكمين على كل مفردة من مفردات

مقياس العزلة الاجتماعية (ن=١٣) كما يلي:

جدول (١) النسب المئوية لاتفاق السادة المحكمين على كل مفردة من مفردات مقياس العزلة

الاجتماعية (ن=١٣)

م	لا تعدل	تعدل	م	لا تعدل	تعدل	م	لا تعدل	تعدل
١	%١٠٠	-	١٧	%١٠٠	-	٣٣	%٩٢.٣	%٧.٧
٢	%٩٢.٣	%٧.٧	١٨	%٩٢.٣	%٧.٧	٣٤	%١٠٠	-
٣	%١٠٠	-	١٩	%١٠٠	-	٣٥	%١٠٠	-
٤	%١٠٠	-	٢٠	%١٠٠	-	٣٦	%١٠٠	-
٥	%١٠٠	-	٢١	%١٠٠	-	٣٧	%٩٢.٣	%٧.٧
٦	%٦٩.٢	%٣٠.٨	٢٢	%١٠٠	-	٣٨	%١٠٠	-

فعالية برنامج للتدريب التوكيدي في خفض مستوى العزلة --- دميانة فتحي يواقيم خليل

٧	%٧٦.٩	%٢٣.١	٢٣	%١٠٠	-	٣٩	%١٠٠	-
٨	%١٠٠	-	٢٤	%٩٢.٣	%٧.٧	٤٠	%١٠٠	-
٩	%١٠٠	-	٢٥	%١٠٠	-	٤١	%٩٢.٣	%٧.٧
١٠	%٩٢.٣	%٧.٧	٢٦	%١٠٠	-	٤٢	%١٠٠	-
١١	%١٠٠	-	٢٧	%٩٢.٣	%٧.٧	٤٣	%١٠٠	-
١٢	%١٠٠	-	٢٨	%١٠٠	-	٤٤	%١٠٠	-
١٣	%١٠٠	-	٢٩	%١٠٠	-	٤٥	%٩٢.٣	%٧.٧
١٤	%٩٢.٣	%٧.٧	٣٠	%١٠٠	-	٤٦	%١٠٠	-
١٥	%١٠٠	-	٣١	%١٠٠	-	٤٧	%١٠٠	-
١٦	%٧٦.٩	%٢٣.١	٣٢	%١٠٠	-	-	-	-

يتضح من الجدول (١) أن نسب الاتفاق تراوحت بين (٧٦.٩% - ١٠٠%)، واعتمدت الباحثة في صدق المحكمين على معامل اتفاق (Cooper) (حامد غريب، ٢٠١٨)، والذي حدد الحد الأدنى لنسب اتفاق المحكمين بـ (٨٥%)، وبناءً على ذلك تم الإبقاء على جميع المفردات كما هي دون إجراء أي تعديل، باستثناء المفردات أرقام (٦، ٧، ١٦) قامت الباحثة بتعديلها، حيث انخفضت نسب اتفاق المحكمين فيها عن (٨٥%)، ويوضح الجدول رقم (٢) مفردات مقياس العزلة الاجتماعية المعدلة بناءً على آراء السادة المحكمين كما يلي:

جدول (٢) مفردات مقياس العزلة الاجتماعية المعدلة بناءً على آراء السادة المحكمين

المفردة	قبل التعديل	بعد التعديل
٦	دائما ما أحاول حل مشاكلي بنفسني دون طلب مساعده من أحد.	أعتمد على نفسي في حل مشاكلاتي.
٧	لا أظن أن هناك من يحبني بصدق وسط زملائي و معارفي.	أنا شخصيه محبوبه وسط زميلاتي.
١٦	لا أثق كثيرا في الناس من حولي.	أفتقد الثقة في من حولي.

يتضح من الجدول (٢) أنه تم تعديل المفردات أرقام (٦، ٧، ١٦) بناءً على آراء السادة المحكمين، وبالتالي أصبح عدد مفردات المقياس بعد إجراء صدق المحكمين كما هو يتكون من (٤٧) مفردة.

ب. صدق التحليل العاملي الاستكشافي:

تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة تحليل المكونات الرئيسية (Principal Components Analysis)، كما أُجري التدوير المتعامد للأبعاد من خلال طريقة (Varimax Rotation)، وقد اعتمد محك كايزر (Kaiser)، وهو من أكثر المحكات شيوعاً ويعتمد على

كون قيمة الجذر الكامن واحدًا صحيحًا أو أكثر، وتم حساب مصفوفة الارتباطات لمفردات المقياس، وبيّنت نتائج التحليل العاملي وجود ثلاثة عوامل قيم الجذور الكامنة لها أكبر من الواحد الصحيح، وقيم تشبع المفردات على كل عامل تزيد عن (٠.٣٠)، وهي أقل قيمة للتشبعات الدالة، وكانت قيمة مؤشر (KMO) لحساب مدى مناسبة مصفوفة الارتباط لإدخالها للتحليل العاملي هي (٠.٨٤٦) وهي تزيد عن الحد الأدنى لمقبولية البيانات للتحليل وهي (٠.٦) علمًا بأن قيمة اختبار (KMO) تتراوح بين الصفر والواحد الصحيح، وهي مناسبة للتحليل، وبالتالي يمكن أن نحكم بمناسبة حجم العينة لإجراء هذا التحليل، ويوضح الجدول (٣) العوامل المستخرجة وتشبعاتها بعد التدوير المتعامد لمصفوفة مفردات مقياس العزلة الاجتماعية كما يأتي:

جدول (٣) العوامل المستخرجة وتشبعاتها بعد التدوير المتعامد لمصفوفة مفردات مقياس العزلة الاجتماعية

العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	م	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	م	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	م
٠.٣٠٨			٣	٠.٣٢			١	٠.٤٠			١
			٣	٢			٧	١			
	٠.٥٧٧		٣	٠.٥٩			١	٠.٣٦			٢
			٤	٩			٨	١			
		٠.٥٦٨	٣		٠.٤٩		١		٠.٥٢		٣
			٥		٥		٩		٤		
٠.٤٣٥			٣			٠.٤٥	٢			٠.٣٧	٤
			٦			٧	٠			٢	
	٠.٤٠٦		٣	-	-	-	٢	٠.٣٢			٥
			٧				١	٨			
		٠.٤٧١	٣		٠.٤٩		٢	٠.٤٢			٦
			٨		٠		٢	٥			
٠.٦٢٠			٣			٠.٦٦	٢		٠.٥١		٧
			٩			٠	٣		٦		
	٠.٦٢٠		٤	٠.٤٩			٢			٠.٤٨	٨
			٠	٤			٤			٥	
		٠.٦٥٦	٤		٠.٤٧		٢	٠.٣٦			٩
			١		٩		٥	٤			
٠.٤٥٠			٤			٠.٣٥	٢	٠.٥٥			١

فعالية برنامج للتدريب التوكيدي في خفض مستوى العزلة --- دميانة فتحي يواقيم خليل

			٢			٢	٦	٦			٠
	٠.٦١٣		٤	٠.٤٨			٢		٠.٤٤		١
			٣	٢			٧		٠		١
		٠.٦٤٠	٤		٠.٥٩		٢			٠.٥١	١
			٤		٤		٨			٨	٢
٠.٣٧٦			٤			٠.٦٧	٢	٠.٤٣			١
			٥			٤	٩	٥			٣
	٠.٥١٥		٤	-	-	-	٣	٠.٥٠			١
			٦				٠	٠			٤
		٠.٥٠٣	٤		٠.٧٣		٣		٠.٤٧		١
			٧		٢		١		١		٥
-	-	-	-			٠.٤٥	٣			٠.٦٦	١
						٢	٢			٨	٦
٤.٥١٥	٥.٦٨٦	٦.٠١٤	الجذر الكامن								
٩.٦٠٧	١٢.٠٩٧	١٢.٧٩٦	نسبة التباين								
%	%	%									

يتضح من الجدول (٣) تحديد المفردات التي تشبعت على كل عامل بعد التدوير كما يلي:

- العامل الأول تشبع عليه (١٤) مفردة، وهي (٤، ٨، ١٢، ١٦، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٢٩، ٣٢، ٣٥، ٣٨، ٤١، ٤٤، ٤٧)، وكان الجذر الكامن (٦.٠١٤)، بنسبة تباين (١٢.٧٩٦٪)، وبالتالي يُمكن تسمية هذا العامل بـ (العزلة المدركة).
 - العامل الثاني تشبع عليه (١٤) مفردة، وهي (٣، ٧، ١١، ١٥، ١٩، ٢٢، ٢٥، ٢٨، ٣١، ٣٤، ٣٧، ٤٠، ٤٣، ٤٦)، وكان الجذر الكامن (٥.٦٨٦)، بنسبة تباين (١٢.٠٩٧٪)، وبالتالي يُمكن تسمية هذا العامل بـ (غياب الصحبة والصداقة).
 - العامل الثالث تشبع عليه (١٧) مفردة، وهي (١، ٢، ٥، ٦، ٩، ١٠، ١٣، ١٤، ١٧، ١٨، ٢٤، ٢٧، ٣٣، ٣٦، ٣٩، ٤٢، ٤٥)، وكان الجذر الكامن (٤.٥١٥)، بنسبة تباين (٩.٦٠٧٪)، وبالتالي يُمكن تسمية هذا العامل بـ (الانفصال الاجتماعي والعاطفي).
- كما يتضح أن المفردتين رقم (٢١، ٣٠) لم يكن لها أي تشبعت دالة إحصائية، وبالتالي تم حذفها من المقياس، وبذلك يصبح عدد مفردات المقياس (٤٥) مفردة.

(٢) ثبات مقياس العزلة الاجتماعية:

تم التأكد من ثبات مقياس العزلة الاجتماعية بطريقتين، وهما طريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية كما يلي:

أ. طريقة ألفا كرونباخ:

تم التأكد من ثبات مقياس الاجتماعية بطريقة ألفا كرونباخ، حيث تم استخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب الثبات لكل بُعد من أبعاد المقياس كِ على حدة، ويوضح الجدول رقم (٤) قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس العزلة الاجتماعية بعد حذف المفردة كما يلي:

جدول (٤) قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس العزلة الاجتماعية بعد حذف المفردة

الدرجة الكلية للبعد	الثبات	الارتباط	م	الثبات	الارتباط	م	الثبات	الارتباط	م	البعد	
											ألفا بعد حذف المفردة
٠.٨٠٣	٠.٨٠٠	٠.٧٩٠	٠.٣٩٣	٣٣	٠.٧٨٦	٠.٤٥٨	١٣	٠.٧٩١	٠.٣٧٧	١	الانفصال الاجتماعي والعاطفي
		٠.٧٨٢	٠.٥١٠	٣٦	٠.٧٩٧	٠.٢٨٦	١٤	٠.٧٨٨	٠.٤٢١	٢	
		٠.٧٩١	٠.٣٧٧	٣٩	٠.٧٩٣	٠.٣٥٣	١٧	٠.٧٨٧	٠.٤٣٤	٥	
		٠.٨٠٣	٠.١٦٩	٤٢	٠.٧٧٩	٠.٥٨٧	١٨	٠.٧٩٧	٠.٢٨٢	٦	
		٠.٧٨١	٠.٥١٠	٤٥	٠.٧٩٧	٠.٢٩٣	٢٤	٠.٧٩١	٠.٣٧٢	٩	
		-	-	-	٠.٧٨٢	٠.٤٩٤	٢٧	٠.٧٩٥	٠.٣٠٣	١٠	
٠.٨١٦	٠.٨١٦	٠.٨٠٧	٠.٤٢٢	٣٧	٠.٨١٠	٠.٣٦٦	٢٢	٠.٨١٥	٠.٢٩١	٣	غياب الصحية والصدقة
		٠.٨٠٢	٠.٤٩٠	٤٠	٠.٨١٥	٠.٢٩٠	٢٥	٠.٨٠٣	٠.٤٦٣	٧	
		٠.٨٠٤	٠.٤٦٢	٤٣	٠.٨١٢	٠.٣٤٦	٢٨	٠.٧٩٧	٠.٥٤٩	١١	
		٠.٨١٠	٠.٣٨٢	٤٦	٠.٧٩٠	٠.٦٣٦	٣١	٠.٧٩٧	٠.٥٤٣	١٥	
		-	-	-	٠.٧٩٦	٠.٥٥٥	٣٤	٠.٨١٠	٠.٣٧٥	١٩	
٠.٧٩٦	٠.٧٩٦	٠.٧٨٢	٠.٤٣٦	٣٨	٠.٧٧٩	٠.٤٧٤	٢٣	٠.٧٨٣	٠.٤١٩	٤	العزلة المدركة
		٠.٧٦٦	٠.٦٠٧	٤١	٠.٧٨٦	٠.٣٨٤	٢٦	٠.٧٨٣	٠.٤١٨	٨	
		٠.٧٩١	٠.٣٤٢	٤٤	٠.٧٨٩	٠.٣٤٨	٢٩	٠.٧٨٦	٠.٣٨٨	١٢	
		٠.٧٦٩	٠.٥٨٢	٤٧	٠.٧٨٧	٠.٣٧٥	٣٢	٠.٧٨٦	٠.٣٨٤	١٦	
		-	-	-	٠.٧٨٦	٠.٣٧٩	٣٥	٠.٧٩٥	٠.٢٥٥	٢٠	
٠.٩٢٠	٠.٩١٦	الدرجة الكلية للمقياس									

فعالية برنامج للتدريب التوكيدي في خفض مستوى العزلة --- دميانة فتحي يواقيم خليل

يتضح من الجدول (٤) أن معاملات ثبات أبعاد مقياس العزلة الاجتماعية قبل حذف المفردة تراوحت بين (٠.٧٩٦، ٠.٨١٦)، وبمقارنة ثبات ألفا بعد حذف المفردة اتضح إنه يجب حذف المفردة رقم (٤٢)، وبالتالي ارتفعت معاملات ثبات الأبعاد بعد حذف هذه المفردة، وجميعها معاملات ثبات مرتفعة مما يؤكد صلاحية استخدام مقياس العزلة الاجتماعية، وبذلك أصبح عدد مفردات المقياس النهائية (٤٤) مفردة.

ب. طريقة التجزئة النصفية:

تم حساب معامل ثبات التجزئة النصفية بطريقة سبيرمان براون، وتم استخدام معادلة التصحيح لثبات نصف المقياس، ويوضح الجدول (٥) قيمة معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس العزلة الاجتماعية كما يلي:

جدول (٥) قيمة معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس العزلة الاجتماعية

م	الأبعاد	معاملات ثبات التجزئة النصفية
١	الانفصال الاجتماعي والعاطفي	٠.٨١٤
٢	غياب الصحة والصداقة	٠.٨٤٢
٣	العزلة المدركة	٠.٧٧٣
	الدرجة الكلية	٠.٨٩٦

يتضح من الجدول (٥) أن معاملات ثبات التجزئة النصفية للأبعاد والدرجة الكلية تراوحت ما بين (٠.٧٧٣، ٠.٨٩٦)، وجميعها معاملات ثبات مرتفعة ومقبولة إحصائيًا مما يؤكد صلاحية استخدام مقياس العزلة الاجتماعية.

-الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لمقياس العزلة الاجتماعية على عينة التحقق من الخصائص السيكومترية، حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه تلك العبارة، ويوضح الجدول رقم (٦) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد كما يلي:

جدول (٦) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد

البعد الأول	معامل الارتباط	البعد الثاني	معامل الارتباط	البعد الثالث	معامل الارتباط
١	**٠.٤٥٣	٣	**٠.٣٩٣	٤	**٠.٥٣٠

البُعد الأول	معامل الارتباط	البُعد الثاني	معامل الارتباط	البُعد الثالث	معامل الارتباط
٢	**٠.٤٨٤	٧	**٠.٥٦٣	٨	**٠.٥٢١
٥	**٠.٥٢٤	١١	**٠.٦٤٠	١٢	**٠.٤٩٢
٦	**٠.٣٨٠	١٥	**٠.٦٥٥	١٦	**٠.٥٠٢
٩	**٠.٤٩١	١٩	**٠.٤٩٢	٢٠	**٠.٣٦٧
١٠	**٠.٣٩٦	٢٢	**٠.٤٥٤	٢٣	**٠.٥٧٢
١٣	**٠.٥١٤	٢٥	**٠.٣٩٣	٢٦	**٠.٤٩٤
١٤	**٠.٣٦٩	٢٨	**٠.٤٦٣	٢٩	**٠.٤٧١
١٧	**٠.٤٥٨	٣١	**٠.٧١٢	٣٢	**٠.٤٨٤
١٨	**٠.٦٢٤	٣٤	**٠.٦٥٧	٣٥	**٠.٤٨٩
٢١	**٠.٣٦٧	٣٧	**٠.٥١٦	٣٨	**٠.٥٤٥
٢٤	**٠.٤٣٢	٤٠	**٠.٥٧٥	٤١	**٠.٦٩٧
٢٧	**٠.٥٧٢	٤٣	**٠.٥٥٤	٤٤	**٠.٤٧٥
٣٠	**٠.٣٦٩	٤٦	**٠.٤٩٩	٤٧	**٠.٦٧٠
٣٣	**٠.٤٩٢	-	-	-	-
٣٦	**٠.٦٠٣	-	-	-	-
٣٩	**٠.٤٦٨	-	-	-	-
٤٢	**٠.٣٦٤	-	-	-	-
٤٥	**٠.٦٠٩	-	-	-	-

** دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)

يتضح من الجدول (٦) أن قيم معامل الارتباط تراوحت ما بين (٠.٣٦٤، ٠.٧١٢) وجاءت جميع قيم معاملات الارتباط موجبة ومرتفعة، وأن هذه القيم مقبولة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

كذلك تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد فرعي والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح الجدول (٧) قيم معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد وبعضها والدرجة الكلية لمقياس العزلة الاجتماعية كما يلي:

فعالية برنامج للتدريب التوكيدي في خفض مستوى العزلة --- دميانة فتحي يواقيم خليل

جدول (٧) قيم معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد وبعضها والدرجة الكلية لمقياس العزلة الاجتماعية

م	الأبعاد	قيم معاملات الارتباط
١	الانفصال الاجتماعي والعاطفي	**٠.٨٨٥
٢	غياب الصحة والصداقة	**٠.٩١٦
٣	العزلة المدركة	**٠.٩١٣

** دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)

يتضح من الجدول (٧) أن قيم معامل الارتباط تراوحت ما بين (٠.٨٨٥، ٠.٩١٦) وجاءت جميع قيم معاملات الارتباط موجبة ومرتفعة، وأن هذه القيم مقبولة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، مما يشير إلي صدق الاتساق الداخلي لمقياس العزلة الاجتماعية. وصف الصورة النهائية لمقياس العزلة الاجتماعية:

بعد حساب الخصائص السيكومترية لمقياس العزلة الاجتماعية من صدق وثبات، وما ترتب عنها من حذف بعض المفردات أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٤٤) مفردة تمثل أبعاد العزلة الاجتماعية، ويوضح الجدول رقم (٨) توزيع أرقام مفردات الصورة النهائية لمقياس العزلة الاجتماعية كما يلي:

جدول (٨) توزيع أرقام مفردات الصورة النهائية لمقياس العزلة الاجتماعية

م	الأبعاد	أرقام مفردات الصورة النهائية لمقياس العزلة الاجتماعية	الإجمالي
١	الانفصال الاجتماعي والعاطفي	١-٢-٥-٦-٩-١٠-١٣-١٤-١٧-١٨-٢٤-٢٧-٣٣-٣٦-٣٩-٤٥	١٦
٢	غياب الصحة والصداقة	٣-٧-١١-١٥-١٩-٢٢-٢٥-٢٨-٣١-٣٤-٤٠-٤٣-٤٦	١٤
٣	العزلة المدركة	٤-٨-١٢-١٦-٢٠-٢٣-٢٦-٢٩-٣٢-٣٥-٣٨-٤١-٤٤-٤٧	١٤
	الإجمالي	٤٤	٤٤

يتضح من الجدول (٨) أن إجمالي مفردات مقياس العزلة الاجتماعية بعد حساب الخصائص السيكومترية (٤٤) مفردة، ومن ثم فإن الدرجة العظمى للمقياس (١٣٢) درجة، وأدنى درجة للمقياس (٤٤) درجة، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى العزلة الاجتماعية، بينما تدل الدرجة المنخفضة على انخفاض مستوى العزلة الاجتماعية.

٢- برنامج التدريب الوكيدي

محتوى جلسات البرنامج :

يحتوى البرنامج على (١٦) جلسة قائمة على فنيات التدريب التوكيدي وفنيات الإرشاد النفسى، بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً متضمنة الجلسة الافتتاحية ويوضح الجدول رقم (٩) مختصراً لعدد الجلسات وعناوينها وأهدافها والفنيات المستخدمة لكل جلسة و زمنها.

جدول (٩) الجدول التخطيطي لجلسات البرنامج

الجلسات	موضوع الجلسة	الأهداف الإجرائية	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
الجلسة الأولى	تعارف	١-التعارف بين الباحثه والطالبات المشاركات بالبرنامج ٢-تقديم كل شخص بالمجموعة نفسه للآخرين ٣- التعريف بطبيعة البرنامج والأهداف التي يسعى لتحقيقها ٤- التعريف بأهمية البرنامج ٥- تحديد مفهوم التوكيد والتدريب التوكيدي	-الشرح والمناقشة. - إذابة الجليد . -الواجب المنزلي .	٦٠ دقيقة
الجلسة الثانية	التمييز بين التوكيديه والسلوك العدواني والسلوك السلبى	١-التمييز بين السلوك التوكيدي والسلوك العدواني والسلوك السلبى ٢- التدريب على إصدار استجابات توكيديه ملائمة	-الشرح والمناقشة - النمذجة ولعب الدور وقلب الدور . - التعزيز والتغذية الراجعة .	٩٠ دقيقة
الجلسة الثالثة	قائمه الحقوق التوكيديه	١- التعرف على قائمه الحقوق التوكيديه ٢- التدريب على الاستجابات التوكيديه	-الشرح والمناقشة. -التغذية المرتدة والتعزيز . - النمذجة ولعب الدور . - الواجب المنزلي .	٩٠ دقيقة
الجلسة الرابعة	جوانب التواصل اللفظي	١- التعرف على مكونات السلوك التوكيدي ٢- التدريب على مهارات	-الشرح والمناقشة. - إذابة الجليد . - التغذية الراجعة والتعزيز .	٩٠ دقيقة

فعالية برنامج للتدريب التوكيدي في خفض مستوى العزلة --- دميانة فتحي يواقيم خليل

الجلسات	موضوع الجلسة	الأهداف الإجرائية	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
	(محادثة - استماع - ضبط)	الحديث اللفظية (البدء فيه - الاستمرار فيه - إنهاؤه). ٣- التدريب على الأسئلة المفتوحة اللازمة لمتن الحديث. ٤- التدريب على المبادأة والمبادرة.	- النمذجة ولعب الدور.	
الجلسة الخامسة	جوانب التواصل غير اللفظي	١- التعرف على جانب التواصل غير اللفظي . ٢- التدريب على جوانب التواصل غير اللفظي.	-الشرح والمناقشة. - التعزيز والتغذية الراجعة . - لعب الدور والنمذجة . - إذابة الجليد .	٩٠ دقيقة
الجلسة السادسة	دحض الأفكار اللاعقلانية	١- التدريب على الحوار المنطقي مع الذات . ٢- التعريف بأساليب التفكير التي تسبب الاضطراب	- الشرح والمناقشة - التعزيز والتغذية الراجعة - الحوار الذاتي.	١٢٠ دقيقة
الجلسة السابعة	التدريب على الحوار المنطقي والإيجابي مع الذات	١- التدريب على الحوار المنطقي مع الذات ٢- التدريب على تغيير الاستجابات الخاطئة وغير المرضية	-الشرح والمناقشة - التعزيز والتغذية الراجعة . - البروفة الذهنية - الحوار الذاتي.	١٢٠ دقيقة
الجلسة الثامنة	مهارة حل المشكلات	١- التدريب على مهارة حل المشكلات ٢- التعريف بأهمية مهارة حل المشكلات	-الشرح والمناقشة - التعزيز والتغذية الراجعة .	١٢٠ دقيقة
الجلسة التاسعة	الثقة بالنفس	١- تحديد نقاط القوة والضعف في الشخصية	-الشرح والمناقشة. - التغذية الراجعة والتعزيز .	١٢٠ دقيقة

الجلسات	موضوع الجلسة	الأهداف الإجرائية	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
		وتطويرها لتعزيز الثقة بالنفس. ٢- تدريب الطالبات على مهارة تحديد ووضع الأهداف لحياتهن		
الجلسة العاشرة	تابع الثقة بالنفس	١- المساعدة على وقف المقارنات غير العادلة مع الآخرين. ٢- تحديد نقاط القوة والضعف في الشخصية وتطويرها لتعزيز الثقة بالنفس	- الشرح والمناقشة - التغذية الراجعة وتعزيز .	١٢٠ دقيقة
الجلسة الحادية عشرة	رفض الطلبات غير المعقولة	١- التعريف بأن التعبير عن الرفض هو حق من الحقوق التوكيديه ٢- التدريب على رفض الطلبات غير المعقولة ٥- التدريب على تغيير الحوار الذاتي مع الذات	- الشرح والمناقشة . -التغليب التوكيدي . - التغذية الراجعة وتعزيز . - لعب الدور وقلب الدور .	٩٠ دقيقة
الجلسة الثانية عشرة	التعبير عن المشاعر الإيجابية	١- التدريب على كيفية التعبير عن المشاعر الايجابية بشكل توكيدي ٢- التعرف على أهميه التواصل مع الآخرين ٣- التدريب على كيفية اكتساب الأصدقاء	- الشرح والمناقشة -التعزيز والتغذية الراجعة. - لعب الدور وقلب الدور .	٩٠ دقيقة
الجلسة الثالثة عشرة	التعبير عن المشاعر السلبية	١- التدريب على كيفية التعبير عن المشاعر السلبية بشكل توكيدي ٢- التعرف على أهمية التعبير عن المشاعر	-الشرح والمناقشة - التريث . -التغليب التوكيدي - تطويق الغضب . - وقف التفكير .	١٢٠ دقيقة

فعالية برنامج للتدريب التوكيدي في خفض مستوى العزلة --- دميانة فتحي يواقيم خليل

الجلسات	موضوع الجلسة	الأهداف الإجرائية	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
		السلبية ٣- التدريب على الاسترخاء	- لعب الدور وقلب الدور. - التغذية الراجعة والتعزيز .	
الجلسة الرابعة عشرة	النقد	١- التدريب على كيفية التعامل مع النقد بشكل توكيدي ٢- التعرف على كيفية التعامل مع النقد بشكل توكيدي ٣- التدريب على كيفية توجيه النقد ٤- التدريب على الاعتذار عند الخطأ	- الشرح والمناقشة . - لعب الدور وقلب الدور . - التغذية الراجعة والتعزيز . - الواجب المنزلي .	٢٠ دقيقة
الجلسة الخامسة عشرة	مواقف تدريبية	١- التدريب على الاستجابات التوكيدية المختلفة.	- لعب الدور وقلب الدور. - التعزيز والتغذية الراجعة.	٦٠ دقيقة
الجلسة السادسة عشرة	ختام البرنامج	١- تقييم البرنامج ٢- التقاط الصور التذكارية ٣- توزيع الجوائز وشهادات التقدير ٤- تطبيق القياس البعدي لمقياسي تقدير الذات والعزلة الاجتماعية.	- المناقشة . -تطبيق القياس البعدي - التعزيز .	٦٠ دقيقة

رابعاً: خطوات إجراء الدراسة

قامت الباحثة أثناء الدراسة بمجموعة من الإجراءات يمكن إيجازها فيما يلي :

- ١- تحديد مشكلة الدراسة ومتغيراتها وعينتها .
- ٢- جمع المادة العلمية الخاصة بالإطار النظري .

- ٣- إعداد أدوات الدراسة التجريبية (مقياس العزلة الاجتماعي) ثم عرضها على السادة المحكمين .
- ٤- تطبيق المقياس على عينة من طالبات كلية التربية بالفرقة الأولى والثانية بهدف التحقق من صدق وثبات المقياس.
- ٥- إعداد برنامج التدريب التوكيدي لخفض مستوى العزلة الاجتماعية لدى عينة من طالبات الجامعة وعرضه على السادة المحكمين.
- ٦- تم تطبيق المقياس مرة ثانية على عينة من طالبات كلية التربية بالفرقة الأولى والثانية ثم اختيار العينة الأساسية الملائمة من طالبات الفرقة الأولى والثانية بكلية التربية والذين حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس العزلة الاجتماعية للاشتراك بالبرنامج
- ٧- تم إجراء المجانسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة .
- ٨- تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية في يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٩/٣/٢٧ وانتهى في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/٤/٣٠ ، بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، ولمدة ستة أسابيع تقريباً.
- ٩- تم إجراء القياس البعدي وتطبيق مقياس العزلة الاجتماعية على المجموعتين التجريبية والضابطة عقب الانتهاء من تطبيق البرنامج وذلك لمقارنه نتائج القياس القبلي ونتائج القياس البعدي للوقوف على الأثر الفعلي للبرنامج في خفض مستوى العزلة الاجتماعية لدى أفراد العينة.
- ١٠- تم إجراء القياس التتبعي في يوم السبت الموافق ٢٠١٩/٦/١٥ ، وذلك بتطبيق مقياس العزلة الاجتماعية على أفراد المجموعة التجريبية بعد مرور شهر ونصف من تطبيق البرنامج وذلك لمعرفة مدى استمرار فعالية البرنامج وذلك بالمقارنة بين نتائج القياس التتبعي ونتائج القياس البعدي للمجموعة التجريبية
- ١١- قامت الباحثة بتصحيح الأدوات وتفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً بالبرنامج الإحصائي SPSS والتوصل إلى النتائج .
- ١٢- تفسير النتائج ومناقشتها والتحقق من صحة الفروض .
- ١٣- صياغة توصيات الدراسة والبحوث المقترحة في ضوء النتائج .

خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

تم إجراء التحليل الإحصائي للبيانات بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية (SPSS, Ver. 23) المعروف باسم (Statistical Package for Social Science)،

حيث قامت الباحثة باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

١. اختبار "ت" للمجموعات المختلفة (Independent Sample T- Test).
٢. اختبار "ت" للقياسات المتكررة (Paired Samples T- Test).
٣. معادلة مربع إيتا (η^2) لحساب حجم التأثير.
٤. ارتباط بيرسون Correlations Person .

نتائج الدراسة

١. نتائج الفرض الأول:

الفرض الأول ينص على : "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات العزلة الاجتماعية لدى طالبات المجموعة التجريبية وطالبات المجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية" (في اتجاه انخفاض العزلة).

وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" (Independent Samples T-Test) عينات مستقلة، ويوضح الجدول (١٠) قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في العزلة الاجتماعية كما يلي:

جدول (١٠): قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في العزلة الاجتماعية

أبعاد العزلة الاجتماعية	المجموعة	عدد الأفراد	المتوسط	انحراف معياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الانفصال الاجتماعي والعاطفي	التجريبية	١٥	٢٧.٥٣	٤.٣٤	٢٨	٧.٢٠٦	٠.٠٠١	٠.٦٢٩
	الضابطة	١٥	٣٩.٠٠	٤.٣٧				
غياب الصحة والصداقة	التجريبية	١٥	٢٠.٦٠	٥.٢٧	٢٨	٨.٤٩٨	٠.٠٠١	٠.٧٠٣
	الضابطة	١٥	٣٥.٠٦	٣.٩٥				

٠.٥٥٧	٠.٠١	٦.٢٣٠	٢٨	٤.٨١	٢٢.٩٣	١٥	التجريبية	العزلة
				٢.٦٧	٣١.٨٠	١٥	الضابطة	المدرسة
٠.٧٠٣	٠.٠١	٨.٥٠٢	٢٨	١٣.٠٦	٧١.٠٦	١٥	التجريبية	الدرجة
				٨.٩٨	١٠٥.٨٦	١٥	الضابطة	الكلية

يتضح من الجدول (١٠) أن قيمة "ت" للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في العزلة الاجتماعية في القياس البعدي دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة عند مستوى دلالة (٠.٠١) لصالح طالبات المجموعة التجريبية (في اتجاه انخفاض العزلة) في (الانفصال الاجتماعي والعاطفي، غياب الصحبة والصدقة، العزلة المدركة، الدرجة الكلية)، كما يتضح أيضاً وجود حجم أثر مرتفع، حيث يشير حجم الأثر إلى أن البرنامج فعال وله تأثير كبير في خفض العزلة الاجتماعية لدى طالبات الجامعة.

وبالتالي تم قبول الفرض الأول الذي يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية وطالبات المجموعة الضابطة في القياس البعدي للعزلة الاجتماعية لصالح طالبات المجموعة التجريبية (في اتجاه انخفاض العزلة).

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع النتائج التي توصلت إليها دراسة كل من: (صلاح الدين حمدي، ٢٠٠٣؛ عبد الله والرواجفة، ٢٠٠٦؛ وسهام درويش أبو عيطة، ٢٠٠٧؛ ورائيه عيسى المزاهرة، ٢٠٠٢؛ وأسماء على محمد علاونة، ٢٠١٦؛ وميادة محمد فاروق، ٢٠٠٦؛ وضاف عدنان مصطفى، ٢٠١٢؛ ودراسة ليلينستين (Lillenstein, 2001) والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي للعزلة الاجتماعية لصالح المجموعة التجريبية (في اتجاه انخفاض العزلة)، أي انخفاض مستوى العزلة الاجتماعية للمجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج.

وترجع الباحثة انخفاض مستوى العزلة الاجتماعية لدى طالبات المجموعة التجريبية مقارنة بطالبات المجموعة الضابطة لأثر البرنامج، حيث تفسر هذه الفروق التي تشير إلى تفوق المجموعة التجريبية في خفض مستوى العزلة الاجتماعية إلى تنوع الأنشطة التي احتوى عليها البرنامج ومناسبة محتوى البرنامج لطالبات الجامعة اللاتي يعانين من مشكلة العزلة الاجتماعية وافتقار المهارات الاجتماعية التوكيدية اللازمة لحياتهن اليومية.

هذا بالإضافة إلى الأساليب والفنيات التي استخدمت في البرنامج حيث كان لها أثر إيجابي في انخفاض مستوى العزلة الاجتماعية لدى طالبات المجموعة التجريبية، حيث جمعت فنيات

التدريب التوكيدي بين فنيات المدرسة السلوكية التي ركزت على السلوك الظاهري وأيضاً بعض الأساليب المعرفية التي عالجت بعض الأفكار والمعتقدات الخاطئة التي تعوق السلوك التوكيدي والاستجابة التوكيدية التي تضمن للطالبات صحة نفسية جيدة بعيداً عن العزلة وما يترتب عليها من اضطرابات نفسية كالاكتئاب والأمراض السيكوسوماتية، فكان الجزء الأكبر من الجلسات قائم على المناقشة وإبداء رأي الطالبات فيما يعرض عليهن من موضوعات وتشجيعهن على الإفصاح عن أنفسهن وخبراتهم الحياتية وما مروا به من مواقف مشابهة لما تم طرحه أثناء الجلسات، مما ساعد الطالبات على اكتساب العديد من المهارات السلوكية المستهدفة وتعديل بعض أساليب التفكير الخاطئة التي كانت تؤدي إلى السلوك المنعزل والمعوق للسلوك التوكيدي، هذا بالإضافة إلى فنية الواجب المنزلي التي ساعدت بشكل كبير على انتقال أثر التعلم إلى الحياة الواقعية للطالبات، ووصولهن على تغذية راجعة ملائمة قد ساعدت على تطور وتحسن المهارات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي للطالبات مع المحيطين بهن، وأيضاً لعبت الفنيات كالاسترخاء ووقف التفكير وتطبيق الغضب دوراً في مساعدة الطالبات على التحكم في الغضب والتعبير عن المشاعر السلبية كمشاعر الضيق والغضب بشكل توكيدي فعال بعيداً عن العدوانية أو الكبت، الأمر الذي كان يؤدي إلى خسارة العلاقات الاجتماعية مع الآخرين والانعزال عنهم.

ولا نستطيع أن ننكر أيضاً ملائمة أسلوب الإرشاد الجماعي مع محتوى وموضوعات البرنامج وطبيعة العزلة الاجتماعية حيث إتاحة الفرصة أمام أفراد المجموعة التجريبية للمشاركة الفعالة في وسط المجموعة وإعطائهن الفرصة للتواصل مع بعضهن البعض في بيئة إرشادية آمنة ومشجعة ومحفزة، مما ساعدهن على تكوين خبرات جديدة إيجابية ومشجعة على التواصل الاجتماعي مع الآخرين، واكتسابهن العديد من المهارات الاجتماعية التوكيدية مثل كيفية التعبير عن المشاعر والآراء بحرية ودون خوف، مما أدى إلى خفض مستوى العزلة الاجتماعية لطالبات المجموعة التجريبية.

وذلك عكس ما حدث لطالبات المجموعة الضابطة التي لم تتلقى أي تدريب للمهارات الاجتماعية التوكيدية أو أي خبرات أو معرفة من شأنها تعديل معارفهن وسلوكياتهن، مما يثبت فعالية برنامج التدريب التوكيدي في خفض مستوى العزلة الاجتماعية لطالبات المجموعة التجريبية.

نتائج الفرض الثاني:

الفرض الثاني ينص على : "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات العزلة الاجتماعية لدى طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي" (في اتجاه انخفاض العزلة).

وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" (Paired Samples T-Test) عينات مرتبطة، ويوضح الجدول (١١) قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في العزلة الاجتماعية كما يلي:

جدول (١١) قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في العزلة الاجتماعية

أبعاد العزلة الاجتماعية	القياسين	عدد الأفراد	المتوسط	انحراف معياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الانفصال الاجتماعي والعاطفي	القبلي	١٥	٣٩.٦٦	٤.٠٦	١٤	٦.٩٠٩	٠.٠١	٠.٦٠٩
	البعدي	١٥	٢٧.٥٣	٤.٣٤				
غياب الصحبة والصدقة	القبلي	١٥	٣٥.١٣	٣.٦٤	١٤	١٠.٠٢١	٠.٠١	٠.٧٦٨
	البعدي	١٥	٢٠.٦٠	٥.٢٧				
العزلة المدركة	القبلي	١٥	٣٤.٢٦	٣.٥٩	١٤	٦.٥٣٦	٠.٠١	٠.٥٨١
	البعدي	١٥	٢٢.٩٣	٤.٨١				
الدرجة الكلية	القبلي	١٥	١٠٩.٠٦	٧.٩٦	١٤	٨.٦٧٢	٠.٠١	٠.٧١٢
	البعدي	١٥	٧١.٠٦	١٣.٠٦				

يتضح من الجدول (١١) أن قيمة "ت" للفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في العزلة الاجتماعية دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى دلالة (٠.٠١) لصالح القياس البعدي (في اتجاه انخفاض العزلة)، في (الانفصال الاجتماعي والعاطفي، غياب الصحبة والصدقة، العزلة المدركة، الدرجة الكلية)، كما يتضح من الجدول السابق وجود حجم أثر مرتفع يشير إلى أن البرنامج فعال وله تأثير كبير في خفض العزلة الاجتماعية لدى طالبات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج عليهم.

وبالتالي تم قبول الفرض الثاني الذي يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات العزلة الاجتماعية لدى طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي (في اتجاه انخفاض العزلة).

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع النتائج التي توصلت إليها دراسة كل من: (صلاح الدين حمدي، ٢٠٠٣؛ وعبد الله الرواجفة، ٢٠٠٦؛ ورانية عيسى المزاهرة، ٢٠٠٢؛ وسهام درويش أبو عيطة، ٢٠٠٧؛ وأسماء علي محمد علاونة، ٢٠١٦) التي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي (في اتجاه انخفاض العزلة)، بمعنى انخفاض مستوى العزلة الاجتماعية لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

وتفسر الباحثة وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي لطالبات المجموعة التجريبية وانخفاض مستوى العزلة الاجتماعية لطالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي إلى تعرضهن لبرنامج التدريب التوكيدي، ومدى فعالية البرنامج في خفض مستوى العزلة الاجتماعية لدى الطالبات، وإلى قوة الأهداف والمحتوى الذي تعرض له البرنامج، حيث تم اختيار موضوع الجلسات من واقع المشكلات الاجتماعية التي تواجهها الطالبات المنعزلات اجتماعياً ونقاط الضعف لديهن في الجانب الاجتماعي والمهارات الاجتماعية كمهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي، والتدريب على هذه المهارات في وسط المجموعة التجريبية ثم تطبيق ما تم تعلمه في حياتهن الواقعية مما ساعد الطالبات على تكوين صداقات جديدة وإثراء تفاعلاتهن الاجتماعية مع الآخرين وإلى مزيد من التواصل والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين ومع الوالدين والعائلة والأصدقاء مما ساعد على تعزيز وتطور خبراتهن الاجتماعية، مما كان له أكبر الأثر في كسر عزلتهم الاجتماعية وفي الحفاظ على صحة نفسية سليمة.

وأيضاً تنوع الوسائل التعليمية التي تم استخدامها خلال الجلسات بما يتلاءم مع المرحلة العمرية للطالبات واهتماماتهن في الحياة الواقعية، حيث استخدام الفيديوهات والأغاني الهادفة المحفزة والمشجعة والتي اتفقت في محتواها مع أهداف ومحتوى الجلسات، وتنوع التعزيز الذي قدمته الباحثة للطالبات ما بين تعزيز معنوي من خلال كلمات التشجيع المستمر والإصغاء للطالبات مما ساعدهن على الانفتاح والتواصل وشجعهن على التعبير عن أنفسهن، والتعزيز المادي مثل الهدايا والمكافآت التي عملت على حثهن على مزيد من الالتزام بالواجبات المنزلية والتفاعل أثناء الجلسات، فكل هذا أدى إلى استمتاع الطالبات بالعملية التعليمية والإرشادية خلال الجلسات

واهتمامهم باستكمال الجلسات مما كان له أكبر الأثر في خفض مستوى العزلة الاجتماعية لديهم في القياس البعدي.

نتائج الفرض الثالث:

الفرض الثالث ينص على "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات العزلة الاجتماعية لدى طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي".

وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" (Paired Samples T-Test) عينات مرتبطة، ويوضح الجدول (١٢) قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في العزلة الاجتماعية كما يلي:

جدول (١٢) قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في العزلة الاجتماعية

أبعاد العزلة الاجتماعية	القياسين	عدد الأفراد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الانفصال الاجتماعي والعاطفي	البعدي	١٥	٢٧.٥٣	٤.٣٤	١٤	١.٠٠٠	٠.٣٣	٠.٠٠١
	التتبعي	١٥	٢٧.٦٦	٤.١٨				
غياب الصحة والصدقة	البعدي	١٥	٢٠.٦٠	٥.٢٧	١٤	١.٠٩٣	٠.٢٩	٠.٠٠٦
	التتبعي	١٥	٢٠.١٤	٦.٨٢				
العزلة المدركة	البعدي	١٥	٢٢.٩٣	٤.٨١	١٤	٠.٥٦٤	٠.٥٨	-
	التتبعي	١٥	٢٣.٠٠	٤.٦٧				
الدرجة الكلية	البعدي	١٥	٧١.٠٦	١٣.٠٦	١٤	١.٣٥٧	٠.١٩	٠.٠٢٧
	التتبعي	١٥	٧٢.٠٦	١٣.٥٨				

يتضح من الجدول (١٢) أن قيمة "ت" للفروق بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي في أبعاد العزلة الاجتماعية والدرجة الكلية غير دالة إحصائياً بين القياسين البعدي والتتبعي، كما يتضح أيضاً وجود حجم أثر منخفض يشير إلى عدم وجود فروق بين القياسين البعدي والتتبعي، وهذا يشير إلى أن البرنامج فعال وما زال له تأثير في خفض مستوى العزلة الاجتماعية لدى طالبات المجموعة التجريبية بعد مرور فترة من الزمن (شهر ونصف) عند إجراء القياس التتبعي. وبالتالي تم قبول الفرض الثالث والذي يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في العزلة الاجتماعية.

وتتفق نتيجة الفرض الثالث مع النتائج التي توصلت إليها دراسة كل من: (صلاح الدين حمدي ، ٢٠٠٣؛ وسهام درويش أبو عيطة، ٢٠٠٧؛ وميادة محمد فاروق، ٢٠٠٦) التي كشفت عن عدم وجود فروق بين القياسين البعدي والتتبعي في العزلة الاجتماعية. وتفسر الباحثة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في العزلة الاجتماعية إلى فعالية برنامج التدريب التوكيدي مما أدى لبقاء أثر التعلم لدى الطالبات، حيث ظل مستوى العزلة الاجتماعية منخفض لدى المجموعة التجريبية رغم مرور شهر ونصف بعد انتهاء البرنامج، وهذا يعنى أن الأثر الذي تركه البرنامج لدى الطالبات كان ممتد ولم يكن وقتياً ويرجع هذا إلى تنوع طرق وأساليب التعلم والوسائل المستخدمة خلال الجلسات والتي راعت فيها الباحثة الأنظمة التمثيلية المختلفة للطالبات، هذا بالإضافة إلى تعلم الطالبات أنواع جديدة من الاستجابة التوكيدية للمواقف الحياتية التي أظهروا فيها ضعفاً وانسحاباً وانفصالاً عن الآخرين، وأن هذه الاستجابة التوكيدية قد أظهرت أثر تطبيقها ونتائجها الطيبة في تحسن حياتهن الاجتماعية مع الآخرين ومع أسرهن، مما حث الطالبات على الاستمرار في تطبيق ما تم تعلمه خلال جلسات البرنامج كالتعبير عن مشاعر المحبة والود للوالدين والأصدقاء، والدفاع عن حقوقهن المشروعة أثناء التعامل مع الآخرين .

توصيات الدراسة:

في ضوء إجراءات الدراسة الحالية يمكن للباحثة وضع ما يلي من توصيات :

أ) توصيات للآباء

- ١- الاعتماد على أساليب التنشئة الديمقراطية بدلاً من أساليب التنشئة السلطوية.
- ٢- عدم استخدام العقاب البدني مع الأبناء .
- ٣- إعطاء الأبناء حق الاختيار وتحمل مسؤولية اختياراتهم.
- ٤- إعطاء الفرصة للأبناء للاشتراك في تحمل بعض المسؤوليات المنزلية المناسبة لأعمارهم .
- ٥- إعطاء الأبناء مساحة من الحرية في التعبير عن مشاعرهم وآرائهم واحترام اختياراتهم كأشخاص مستقلين.
- ٦- تشجيع الأبناء على ممارسة الرياضة والهوايات المفضلة لديهم بجانب الدراسة.
- ٧- تشجيع الأبناء على اكتساب الأصدقاء وعلى التفاعل الاجتماعي السليم.
- ٨- المساواة بين الأبناء الذكور والإناث في المعاملة .

ب) توصيات للقائمين على العملية التعليمية

- ١) توفير دورات عن أساليب التنشئة الحديثة لأولياء الأمور من خلال مدارس أبنائهم .
- ٢) توفير برامج تدريب المهارات الاجتماعية والتوكيدية لأولياء الأمور من خلال مدارس أبنائهم.
- ٣) ضرورة الاهتمام بتطبيق أساليب التعلم القائمة على التعلم التعاوني والاكتشاف على نطاق أوسع مما هو عليه حالياً.
- ٤) ضرورة الاهتمام بالأنشطة والمسابقات الرياضية والموسيقية والفنية وغيرها داخل المدرسة والجامعة.
- ٥) تفعيل دور الأخصائي النفسي بالمدرسة من خلال قيامه ببرامج وقائية للتلاميذ لتحسين مهاراتهم الاجتماعية بشكل عام ومهاراتهم التوكيدية بشكل خاص .
- ٦) إقامة مراكز للإرشاد النفسي داخل الكليات وتشجيع الطلبة على الاشتراك في الدورات والبرامج المختلفة وبالأخص برامج تنمية المهارات الاجتماعية.
- ٧) الاستفادة من الرسائل العلمية الخاصة بالبرامج الإرشادية والتدريبية وتطبيقها في المدارس والجامعات بمراكز الإرشاد.
- ٨) وجود شرط لتخرج الطالب المعلم من كليات التربية وهو اجتياز بعض الاختبارات النفسية والالتحاق بدورة لتنمية المهارات الاجتماعية بشكل عام أو المهارات الاجتماعية التوكيدية بشكل خاص .

بحوث ودراسات مقترحة:

- ١) دراسة تحليلية إكلينيكية لعينة من الطالبات المنعزلات اجتماعياً من مراحل تعليمية مختلفة.
- ٢) دراسة العلاقة بين العزلة الاجتماعية وأساليب التنشئة الاجتماعية للوالدين .
- ٣) فعالية برنامج للتدريب التوكيدي في خفض مستوى العزلة الاجتماعية وتحسين مستوى تقدير الذات لدى الذكور من مراحل تعليمية مختلفة.
- ٤) فعالية برنامج للتدريب التوكيدي في خفض مستوى العزلة الاجتماعية للطالبات من مراحل تعليمية مختلفة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- أسماء على محمد علاونة.(٢٠١٦). أثر برنامج إرشادي باللعب في رفع مستوى التكيف الاجتماعي وخفض العزلة لدى عينة من الأطفال الأيتام و المحرومين ، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك ، كلية التربية ، الأردن .
- إيمان محمد فهمي.(٢٠٠٦). فعالية برنامج للتدريب على التوكيديه في خفض مستوى اضطراب القلق الاجتماعي لدى عينه من المراهقات ، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق ، كلية التربية.
- أسامه محمد الغريب . حياه خليل البناء .(٢٠٠٩). دور مهارات توكيد الذات في التنبؤ بالقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة ، حولية مركز البحوث والدراسات النفسية ، الحولية الخامسة ، الرسالة التاسعة ،جامعة القاهرة، كلية الآداب ،ديسمبر/ ذو الحجة، ص ص ١-٦٣.
- حافظ بطرس بطرس.(٢٠٠٨). المشكلات النفسية وعلاجها ، عمان ، الأردن :دار المسيرة للنشر والطباعة .
- حامد عبد السلام زهران.(٢٠٠٥). التوجيه والإرشاد النفسي، ط٣ ، القاهرة : عالم الكتب
- حيدر كريم سكر.(٢٠٠٦). العزلة الاجتماعية لدى طلبة المرحلة العزلة ، مجلة كلية التربية الأساسية ، الجامعة المستنصرية ، بغداد، العراق.
- دعاء محمود عبد السلام.(٢٠١٦). تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المطلقات ، رسالة ماجستير، جامعة عين شمس ، كلية التربية.
- رانية عيسى المزاهرة،.(٢٠٠٢). أثر برنامج إرشادي جمعي في خفض العزلة وزيادة السلوك الاجتماعي لدى عينه خاصة من المراهقات ، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك ، كلية التربية ، الأردن .
- ريهام ثروت حنفي .(٢٠١٦). فاعليه التدريب التوكيدي في خفض الخجل الاجتماعي لدى عينه من المراهقات ، جامعة عين شمس ، رسالة ماجستير ، كلية التربية.
- زيتو عزيز سوارى . عمر ياسين إبراهيم.(٢٠١٤). السلوك التوكيدي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى طلبة جامعة صلاح الدين، المجلة العراقية- (زانكو - الإنسانيات) ،

جامعة صلاح الدين ، العراق ، مجلد/عدد(٥٦).

سهام درويش أبو عيطة .(١٩٩٧). مبادئ الإرشاد النفسي ، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

سهام درويش أبو عيطة .(٢٠٠٧). فاعليه برنامج إرشاد جمعي من خلال الزميلات في خفض سلوك العزلة لدى طالبات الصف الثامن الأساسي ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، البحرين ، مجلد ٨ ، ع (٤) ، ص ص ٤١ : ٦٥ .

سوزان عبد الله.(٢٠١٢). العزلة الاجتماعية لدى أطفال الرياض، مجلة كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد ، المجلد ٢٣ ، عدد(٤).

سيمون عبد الحميد.(١٩٩٥). علاقة بعض المتغيرات النفسية و الاجتماعية بالشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين ، دراسة سيكومترية ودينامية ، رسالة ماجستير ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية.

سامية القطان .(١٩٨١). دراسة لمستوى التوكيديه لدى طلبة وطالبات المرحلتين الثانوية و الجامعية (مقاييس التوكيديه) للبيئة المصرية ، القاهرة : دار الثقافة للطباعة والنشر .

شاهنده محمد محمد بيومي ، ٢٠٠٨ ، مدى فاعليه برنامج إرشادي بالتدريب التوكيدي في تنمية المهارات الاجتماعية ، رسالة ماجستير ، جامعه الزقازيق ، كلية الآداب .
شريفة مسعود.(٢٠٠٧). فاعليه برنامج إرشادي باستخدام السلوك التوكيدي في تنمية مهارات التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينه من طالبات الجامعة ذوات الاحتياجات البصرية الخاصة ، رسالة ماجستير ، جامعة عين شمس ، كلية التربية.

صلاح الدين حمدي.(٢٠٠٣). فعالية التدعيم الاجتماعي من الرفاق و الكبار في خفض السلوك الانعزالي للطفل ، رسالة دكتوراه ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية.

صفاف عدنان مصطفى.(٢٠١٢). أثر برنامج إرشادي لتخفيف العزلة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة المتوسطة ، مجلة الأستاذ ، جامعة بغداد ، كلية التربية ، العراق ، عدد (٢٠٣) ، ص ص ١٣٦٩ - ١٣٩١ .

طريف شوقي فرج.(٢٠٠٣). المهارات الاجتماعية والاتصالية ، القاهرة : دار الغريب.

عادل عبد الله محمد.(١٩٩٧). بعض الخصائص النفسية المرتبطة بالعزلة الاجتماعية بين الشباب الجامعي، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق ، عدد(٢٩) ص ص

عبد الله الرواجفة (٢٠٠٧). أثر برنامج إرشادي جمعي في تخفيف الشعور بالعزلة الاجتماعية لدى عينه من طلاب الصف الأول من المرحلة الثانوية في الأردن ، مجلة العلوم التربوية ، قطر ، عدد ١٢ ، ص ص ١٥ - ٤٢ .

عبد المنعم خفاجي (٢٠٠٩). العزلة الاجتماعية لدى المكفوفين وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية ، رسالة ماجستير ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية ، العراق .

فائقه محمد بدر (٢٠٠٦). دراسة مقارنة بين طلاب الجامعة المقيمين في المملكة السعودية و خارجها ، جامعة الملك عبد العزيز ، السعودية .

محمد عبد الظاهر الطيب (١٩٩٦). مشكلات الأبناء من الجنسين ، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية .

محمود حماد حسنى ، ٢٠٠٧ ، برنامج مقترح للتدريب على السلوك التوكيدي وأثره في تخفيض أزمة الذات عند المراهقين ، رسالة ماجستير جامعته الإسكندرية ، كلية التربية .

معتر محمد عبيد (٢٠٠٧). برنامج للتدريب التوكيدي لتنمية التعبير عن الذات لدى عينه من الشباب الجامعي ، رسالة دكتوراه ، جامعة عين شمس ، كلية التربية .

ميادة محمد فاروق (٢٠٠٦). فاعليه برنامج إرشادي قائم على الفن التشكيلي في تخفيف الشعور بالعزلة الاجتماعية لدى الأطفال المعاقين سمعياً ، جامعة عين شمس ، كلية التربية .

مريم عيسى الخليفى (١٩٩٩). استخدام مبادئ التربية السيكولوجية في تنمية السلوك التوكيدي لدى عينه من طالبات المرحلة الثانوية في المجتمع القطري ، رسالة دكتوراه ، جامعة عين شمس ، كلية البنات .

ناجح المعمورى (٢٠١٤). العزلة الاجتماعية وعلاقتها بالاستهواء لدى الأطفال ، مجلة العلوم الإنسانية ، كلية التربية للعلوم الإنسانية ، جامعة بابل ، العراق ، عدد (٢٢) ، ص ص ١٨٥ - ١٩٦ .

ناديه حسنين عبد القادر (١٩٩٢). مدى فاعليه برنامج للتدريب التوكيدي في تنمية بعض جوانب الصحة النفسية الإيجابية لدى الطلاب الجامعيين ، رسالة دكتوراه ، جامعة عين شمس ، كلية التربية .

نانسي كمال صالح.(٢٠١٢).العلاقة بين الشعور بالانعزلة الاجتماعية و استخدامات الإنترنت لدى عينه من المراهقين من الجنسين، رسالة ماجستير، جامعة عين شمس ، كلية التربية.

نجوى السيد محمود بينيس .(١٩٩٥). الكفاية الشخصية وتقدير الذات وعلاقتها بأعراض الاكتئاب لدى المراهقين ، رسالة دكتوراه، جامعة الزقازيق ، كلية الآداب.

يوسف عبد الله الرميح ، ٢٠٠٨ ، فاعليه برنامج للتدريب التوكيدي الجمعي في رفع مستوى السلوك التوكيدي لدى عينه من طلاب المرحلة المتوسطة ، رسالة دكتوراه ، جامعة الملك سعود.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Kaplan, Barbra , 2006 , assertiveness training and patient self – disclosure , (PH . d . dissertation) , united states – Minnesota , section 0543 , part 0622339
- Brecklin, Leanne & Ullman , sarah (2005) Self-Defense or Assertiveness Training and Women’s Responses to Sexual Attacks, , journal of interpersonal violence , vol 20 , Pp 738-762.
- Di Maggio , Rosanna, Liga , Francesaca (2010) Aggressiveness, social isolation and adjustment: the role of social reputation. , Journal of peer Reviewed , May 2010, vol.95, pp 93-102.
<https://www.researchgate.net/publication/266386967>.
- Elliott & Gregory& Cunningham (2005) Child Physical Abuse and Self-Perceived Social Isolation Among Adolescents, Journal of interpersonal violence ,Dec,2005, Vol:20,Issue: 12,P: 1663.
- Gierveld,De Jong Jenny& Van Tilburg,Theo (1990).Manual of the Loneliness Scale.vrije Universiteit Amesterdam, koingslaan 22-24, 1075 ad amesterdam, the netherland.
- Hen wood , p &Solano ,c (1994) , Loneliness in Young Children and Their Parents , the Journal of Genetic psychology , vol .155 ,No(1).
- Lande,Jennifer A Hall-& E Eisenberg, Marla& R Neumark, Dianne - Sztainer (2007) Social isolation, psychological health, and protective factors in adolescence,Psychology, Medicine, Published in Adolescence, 2007.
- Lillenstein,Jennifer A. (2001) Efficacy of a Social Skills Training Curriculum with Early Elementary Students in Four Parochial Schools, Indiana University of Pennsylvania, 2001,p:316.

**Santrock, John W,(2005) Psychology, 7th Edition Updated 7t
edition,published by Mcgraw- – May 1, 2004, , New York ,
America.**

**Tiwari,Priyanka & Ruhela, Sonakshi (2012) Social Isolation &
Depression among Adolescent: A Comparative Perspective, Amity
University, Noida,2nd International Conference on Social Science
and Humanity, vol.3**

الملخص

هدفت الدراسة الحالية التعرف على فعالية برنامج للتدريب التوكيدي في خفض مستوى العزلة الاجتماعية لدى طالبات الجامعة ، وتألفت عينة الدراسة من المجموعتين التجريبية والضابطة وقد بلغ عدد طالبات المجموعة التجريبية (١٥) طالبة، والمجموعة الضابطة (١٥) طالبة بالفرقة الأولى والثانية بكلية التربية، تتراوح أعمارهن ما بين (١٨ - ٢١) عاماً بمتوسط عمري (١٩.٢٠) عاماً وانحراف معياري (٠.٨٠٥) ، وقد تم استخدام مقياس العزلة الاجتماعية (إعداد الباحثة)، وبرنامج للتدريب التوكيدي (إعداد الباحثة)، وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس العزلة الاجتماعية لصالح المجموعة التجريبية (في اتجاه انخفاض العزلة)، وأيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس العزلة الاجتماعية لصالح القياس البعدي (في اتجاه انخفاض العزلة)، وأثبتت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس العزلة الاجتماعية.

الكلمات المفتاحية: التدريب التوكيدي - العزلة الاجتماعية .

Abstract

The current study aimed to determine the effectiveness of an Assertive Training program in reducing the level of Social Isolation among femal university students. The sample of the study consisted of expermental group and control group, the number of each group totaled 30 students aged between (18-21) years. Social Isolation Scale (prepared by the researcher) , and the Assertive Training program (prepared by the researcher) are used in this study. The results indicated that there were statistically significant differences between the means of the degrees of the expermental group and the control group at the Social Isolation Scale in the post- test in favor of the expermental group(in The direction of decrease social isolation), there were statistically significant differences between the means of the degrees of the expermental group at the Social Isolation Scale in the pre-test and the post- test in favor of the post- test(in The direction of decrease social isolation), also there were no statistically significant differences between the means of the degrees of the expermental group at Social Isolation Scale in the post-test and the following test.

Key Words: Assertive Training - Social Isolation