

فاعلية برنامج تدريبي في تحسين الضبط الذاتي وخفض العزلة لدى الطلبة المراهقين

ابراهيم باجس معالي*

ملخص

هدفت الدراسة إلى تعرف فاعلية برنامج تدريبي في تحسين الضبط الذاتي وخفض العزلة لدى الطلبة المراهقين. تألفت عينة الدراسة من (60) طالباً من الصف العاشر في مدرسة ثانوية في مدينة عمان، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين؛ تجريبية تلقت تدريباً لتحسين الضبط الذاتي وخفض العزلة، ولمدة (8) أسابيع، بمعدل لقاء أسبوعياً، مدة كل لقاء حصة صفية، بينما لم تخضع المجموعة الضابطة لأي برنامج.

تم تطبيق مقياس الضبط الذاتي ومقياس العزلة على جميع أفراد الدراسة كقياس قبلي ثم تم تطبيق البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة التجريبية. وبعد انتهاء تطبيق البرنامج تم إعادة تطبيق أداتي الدراسة على جميع أفراد الدراسة كاختبار بعدي، ثم استخدم تحليل التباين المشترك (ANCOVA) لاستقصاء أثر المعالجة التجريبية. وأظهرت النتائج أن أفراد المجموعة التجريبية تحسنت بشكل دال إحصائياً مقارنة مع أفراد المجموعة الضابطة في تحسين الضبط الذاتي، ولم تظهر فروق بين المجموعتين في سلوك العزلة.

الكلمات الدالة: برنامج تدريبي، الضبط الذاتي، سلوك العزلة.

المقدمة

للاهتمامات التي أظهرها السلوكيون في تطوير الضبط الذاتي لدى المسترشدين (غانم، 1995). ويعرف الضبط الذاتي بأنه قيام الفرد بالتأثير في سلوكه ونتائجه وتعديله من خلال ضبط نفسه وبيئته. ومن خلال إستراتيجية الضبط الذاتي يتعرف الفرد على العوامل التي توجه وتقود وتنظم سلوكه والتي ينتج عنها في النهاية نتائج أو توابع معينة (Goldfried, 2007).

ويرى كانفر (Kanfer) أن أساليب الضبط الذاتي تؤكد على دور المسترشد، فهو الشخص الأول المسؤول عن تغيير سلوكه، وتشير أيضاً إلى أن هذا التركيز على مسؤولية المسترشد يزيد من دافعيته لإحداث التغيير، فالتدريب على ضبط الذات يسهم في نقل مركز الضبط الخارجي إلى الداخلي، ويزيد من إدراك الفرد لقدرته على ضبط البيئة من حوله والتأثير فيها مما يزيد من دافعيته للتحسن (طنوس، 1994).

فالضبط الذاتي عملية يقوم بها المسترشدون مباشرة بتغيير سلوكهم من خلال استخدام إستراتيجية علاجية أو باستخدام مجموعة من الإستراتيجيات المشتركة، وحتى يحدث الضبط الذاتي يجب على المسترشد أن يأخذ جزءاً من المعالجة على مسؤوليته، بالإضافة إلى التحكم بالمتغيرات الداخلية والخارجية والتي تؤدي إلى التغيير المرغوب. وعلى المرشد تدريب المسترشد على إجراءات الضبط الذاتي، على أن يتولى المسترشد القيام بعملية التحكم وتنفيذ الإجراءات بنفسه. (Shelton, 2008).

تعتبر المراهقة من أكثر فترات العمر حرجاً، فهي مرحلة تنسم بالقلق والصراع والتمرد، وعادة ما توصف بعدم الاستقرار تبعاً للتغيرات السريعة في شتى مراحل النمو والتي تؤدي إلى ضعف التوازن، وحدث ما يسمى بعدم الاستقرار الجسدي والنفسي والعقلي، حيث تعرف المراهقة بأنها الفترة النمائية التي تبدأ مع بداية سن البلوغ وتنتهي بانتهاء النضج النفسي والجسدي. وتشير نتائج البحوث والدراسات التي تناولت مرحلة المراهقة إلى أن هذه المرحلة من فترات النمو تعد حرجة جداً لكثرة ما فيها من اضطرابات وصراعات، حيث تبدأ فيها مشكلة البحث عن الذات التي قد تعكس عدم قدرة المراهق على التعامل أو ضبط الذات لديه، فالنمو الجسدي يسبق بكثير النمو العقلي والوجداني، فينشأ صراع إشباع رغبات وحاجات (الويده، 2007). ويعتبر الضبط الذاتي ظاهرة حديثة نسبياً في الإرشاد، ولذا فقد تعددت المصطلحات المرادفة له مثل مصطلح الإدارة الذاتية، والتنظيم الذاتي (Cormier & Cormier, 2006).

وقد تطور الأدب المتعلق بالضبط الذاتي self-control خلال بداية السبعينات كجزء من أدب تعديل السلوك نتيجة

* جامعة العلوم الإسلامية العالمية، الأردن. تاريخ استلام البحث 2013/12/25، وتاريخ قبوله 2014/2/2.

3. يزيد من احتمال استجابة الفرد لتعليمات العلاج، فأحياناً يرفض الفرد أن يطبق إجراءات للتوقف عن التدخين أو تخفيض الوزن، لكنه سيوافق على استخدام تعليمات الضبط الذاتي من خلال البرنامج الذي يقوم بتطبيقه.

4. يزيد من التعميم المتعلم من الإرشاد إلى البيئة، ومن المواقف المشككة إلى المواقف غير المشككة (Gilliland, 2003).

وتشتمل عملية ضبط الذات على ثلاث مراحل أساسية هي:

1. مرحلة المراقبة الذاتية:

تشتمل على وصف وتحديد دقيق وحذر لسلوك الفرد، وهنا ينتبه الفرد بشكل متعمد لسلوكاته، ويجمع معلومات حول الأسباب التي توجه سلوكه وخاصة السلوك الذي يرغب بتعديله.

2. مرحلة ضبط المثريات:

يضع الفرد معايير أو توقعات لما يجب أن يكون عليه سلوكه وفق المعلومات التي حصل عليها في مرحلة المراقبة الذاتية، وتتم في هذه المرحلة أيضاً عملية مقارنة بين المعلومات التي حصل عليها الفرد من خلال مراقبته لسلوكه وبين المعايير التي وضعها لهذا السلوك.

3. مرحلة التعزيز الذاتي:

تعتبر هذه المرحلة من المراحل الأساسية والهامة في عملية ضبط الذات، وهي تشتمل على عمليات دافعية، فإما أن يحصل الفرد على المكاسب نتيجة سلوكه الصحيح ويقوم بتعزيز ذاته، أو يعاقب ذاته نتيجة فشله في تحقيق أهدافه. (Axelrod & Halt, 2009)

إن المشكلات التي يمكن أن يطبق فيها الضبط الذاتي تقع في إحدى الفئتين الآتيتين:

أ- انهماك الفرد في سلوكات هازمة للذات مثل: الأكل الذي يؤدي إلى السمنة المفرطة، التدخين، العزلة، شرب الكحول، ومهمة العلاج في هذه الحالة تخفيض احتمالية حدوث المشكلات من خلال عمل المسترشد على ضبطها وتخفيضها.

ب- معاناة المسترشد بسبب عدم قدرته على القيام بسلوكات مرغوبة، ونقص المهارة فيها مثل: نقص المهارات الاجتماعية أو مشاركة الآخرين أو مساعدة الآخرين، أو عدم القدرة على الدراسة. ويكون هدف العلاج في هذه الحالات هو مساعدة المسترشد من خلال ضبط الذات على التقليل من احتمالية حدوث هذه السلوكات، فمثلاً لزيادة حدوث السلوك المرغوب (المشاركة مع الآخرين)، إذا كان الفرد يقوم بسلوكات وحده، فإننا نحاول دمجه ضمن مجموعات العمل الجماعي لمساعدته على التخلص من الانعزال. (Rimm & Masters, 2002)

وتعتبر مشكلة العزلة isolation problem شائعة الانتشار

أما سكينر (Skinner) فقد أشار إلى إستراتيجية ضبط الذات في تعديل السلوك behavior modification، حيث أنه يعتبر أن الإنسان عندما يضبط نفسه فإنه يستخدم نفس الطرق التي يستخدمها لضبط سلوك الآخرين، وذلك من خلال ضبط المتغيرات المسؤولة عن السلوك (الخطيب، 2010).

ان استخدام استراتيجيات ضبط الذات، يكون من خلال تطبيق الفرد للطرق والقواعد الآتية:

1. التقييد الجسدي:

فالأفراد عادة يضبطون ذواتهم من خلال التقييد الجسدي، كغلق الأبواب، ووضع الأسوار حتى يقيدوا المساحة التي يمكن أن يتحرك الفرد من خلالها.

2. تغيير المثريات:

وهنا يضبط الفرد ذاته عن طريق التحكم بالمثريات البيئية التي تهيئ الفرصة لحدوث السلوك بهدف ضبط ذلك السلوك. ويعتبر تغيير المثريات من أهم القواعد التي يستخدمها الأفراد في ضبط ذواتهم (الخطيب، 2010).

3. استخدام المثريات المنفرة:

قد يستخدم الفرد بعض المثريات المنفرة أو المؤلمة لضبط سلوكه والتي تعمل على منعه من القيام بالسلوك.

4. تعزيز الذات أو عقاب الذات:

يحاول الفرد أيضاً أن يضبط ذاته من خلال التعزيز الذاتي. إلا أنه لا يفعل ذلك إلا بعد تأديته السلوك الذي يريد تقويته. وفي المقابل فقد يعاقب الفرد ذاته لعدم قيامه بالسلوك المرغوب، أو لقيامه بسلوك معين غير مرغوب فهي في محاولة لضبط ذاته.

5. الانشغال بشيء آخر:

يشغل الفرد نفسه بأشياء معينة بهدف الامتناع عن تأديته للسلوك غير المقبول والذي يريد تقليله.

6. العقود: هذه الإستراتيجية شائعة في العلاج السلوكي. وفيما يتعلق باستخدامها ضمن برامج ضبط الذات فإنه يمكن كتابة عقد بين المرشد والمسترشد، أو يكون على شكل تعهد من المسترشد على نفسه (Goldfried, 2007).

وهناك ميزات لاستخدام برامج الضبط الذاتي غير ظاهرة في الإجراءات العلاجية التي يتبعها المرشد ومنها:

1. إن استخدام إجراءات الضبط الذاتي يزيد من إدراك الفرد لضبط العوامل البيئية ويقلل من الاعتماد على المرشد أو الآخرين، وبالتالي فإن إدراك الفرد للتحكم في البيئة يدفعه لاتخاذ إجراء ما لأنه يزيد من دافعيته للتغيير.

2. منحى الضبط الذاتي هو أسلوب عملي واقتصادي وسهل الاستخدام.

مارولدو (Maroldo, 2000) العزلة بأنها الفشل في المشاركة في المواقف الاجتماعية بطريقة مناسبة، أما فروم (Fromm) فقد وصف العزلة بأنها الإحساس بعدم الارتباط بمعايير المجتمع وقيمه وثقافته، فالفرد المنعزل هو الذي يرفض المجتمع (علاء الدين، 1978). أما يونج (Young) فيعرفها بأنها غياب الرضا عن التفاعل الاجتماعي، مترافقاً مع أعراض الانزعاج النفسي الناتج عن إدراك الفرد لهذا الغياب، وعلى ذلك تكون العزلة استجابة لغياب التعزيز الاجتماعي (الراعي، 1990).

وتشير النظرية المعرفية إلى أن الإنسان ليس سلبياً، فهو لا يستجيب للمثيرات البيئية فحسب، بل يتفاعل معها، فالعزلة من وجهة نظر اليبس (Ellis, 1987) تنشأ من أفكار الفرد وليس من الأحداث، فإن أفكار الفرد اللاعقلانية هي التي تسبب العزلة لديه، كذلك يشير بيك (Beck 1993) إلى أن سلوك العزلة يتطور عند الفرد بسبب التشويهاً المعرفية التي يتبناها لذلك ترى هذه النظرية أن سلوك العزلة يكون في فشل الفرد في التفكير بطريقة عقلانية أو غير مشوهة.

ويرى أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي أن العزلة تنشأ من عدم امتلاك الفرد للمهارات الاجتماعية، حيث يلجأ الفرد إلى استخدام السلوك الانعزالي لأنه فشل في أن يتعلم أساليب مناسبة للتعامل مع الناس، بالإضافة إلى أن العوامل البيئية والشخصية لها دور كبير في السلوك الانعزالي (الزيادات، 2001). وتركز النظرية السلوكية على كل أنواع السلوك متعلمة، فالفرد يقوم بسلوك معين، لأنه تعلم أن يعزز على ذلك السلوك، فسلوك العزلة في نظرهم متعلم، فالسلوكية ترى أن الفرد عبارة عن تنظيم معين من عادات اكتسبها، وتعلمها، حيث يرى سكنر (Skinner) أن السبب الرئيس في نشوء سلوك العزلة هو البيئة، فإذا أردنا أن نتخلص من سلوك العزلة، يجب أن نتأكد أن سلوك العزلة لم يلق تعزيزاً (الشناوي، 2005).

إن أعراض العزلة تظهر كاستجابة موقفية، فمن الأعراض الشائعة للعزلة: الانسحاب الاجتماعي الذي هو شكل من أشكال العجز السلوكي، كذلك ضعف المهارات الاجتماعية، حيث يصف المنعزل نفسه بأنه من الصعب عليه التحدث مع الآخرين، لعدم ثقته بقدراته الاجتماعية، كذلك نلاحظ أن الأفراد المنعزلين داخل الغرفة الصفية يجلسون في المقاعد الخلفية أو الجوانب البعيدة في غرفة الصف مما يعطيه الإحساس بالأمن، حيث يتجنب الطالب المنعزل المناقشة الصفية، ولا يطلب المساعدة من أي فرد داخل الصف، كما يعاني من مشكلات تعليمية، تؤدي أحياناً إلى اللجوء لأحلام اليقظة، ويكون انعزاله أحياناً سبباً في اللجوء إلى الإدمان على الكحول لتخفيف حدة الضغوطات النفسية عليه (Kleink, 2003).

خلال مرحلة المراهقة، وبالرغم من ذلك نلاحظ أن كثيراً من العاملين في مجال العلوم النفسية قد تجاهلوا هذه الظاهرة قياساً إلى اهتمامهم بالظواهر الأخرى، وقد يكون السبب في ذلك أن مشكلة العزلة تفتقر إلى وجود الأعراض الغريبة، لذلك نلاحظ في الأدب التربوي أن العزلة تصنف أحياناً ضمن مشكلات الخجل، فقد أشار لازاروس (Lazarus) إلى أن (35%) من الذكور و(28%) من الإناث لديهم مشكلة العزلة من عمر (12-18) عاماً (Turner, 2002).

كذلك تلعب أساليب التنشئة الأسرية داخل الأسرة دوراً مهماً في حدوث سلوك العزلة لدى الأبناء، فالأسرة التي تستخدم الأسلوب الحوارية (الديمقراطية) مع المراهق فإن ذلك يساعده على تقبل ذاته ويكون أكثر تكيفاً، بالمقابل الأسرة التي تستخدم الأسلوب التسلطي مع أبنائها من المراهقين سوف يؤدي ذلك إلى تطوير سلوكيات سلبية أثناء تفاعله اجتماعياً مع الآخرين، تدفعه إلى الانعزال والانسحاب من المواقف التي يتعرض لها، كذلك أن عدم تشجيع الأسر للمراهق لتكوين صداقات وانتقادهم الدائم لأصدقائه يؤدي بالمراهق إلى الانسحاب والعزلة عن تكوين صداقات لأنهم لا يعرفون كيفية إرضاء والديهم (Hurlock, 1999).

ويشير السلوك الانعزالي عادة إلى قلق الأفراد ومخاوفهم لأنه يحرم صاحبه من الانغماس في أدوار اجتماعية فعالة، ومن الحصول على التعزيزات الاجتماعية التي يوفرها أداء هذه الأدوار، الأمر الذي ينعكس سلباً على تطور سلوكه النفسي الاجتماعي بشكل عام (Blanco, 2000).

ويرى كوري وكوري (Corey and Corey, 2008) إلى أنه من الصعب حصر أسباب العزلة في سبب واحد، فهناك أسباب متعددة قد تجعل حياة الفرد بائسة، فالتغيرات الجسدية التي تحدث أثناء مرحلة المراهقة سواء للذكور أو الإناث، وعدم قدرتهم على تفسيرها، قد تدفع المراهق إلى العزلة، والشعور بفقدان الهوية الذاتية، والانسحاب من المواقف الاجتماعية، كذلك تسهم الأسرة أحياناً في زيادة شعور المراهق بالعزلة عندما يجعلون من تغيراته الجسمية موضوعاً للانتقاد والسخرية. فالعزلة تتميز بكونها أكثر خطورة في جانبها المرضي، ورغم ذلك لا تعطي الأسرة أو المدرسة اهتماماً كافياً؛ لذلك تزداد حدة العزلة في مرحلة المراهقة (المصري، 1994).

ويشير الانعزال إلى سمة تتدرج تحت بعد الانطواء، وغالباً ما يتصف صاحب هذه السمة بالعزوف عن الاهتمامات والنشاطات الاجتماعية، ويفضل أن يعمل منفرداً وتتتابه التخيلات وأحلام اليقظة، كما يتسم بالتمركز حول الذات أو الخجل في الأوضاع الحياتية (حمدي، نسيمة، 1989). ويعرف

أهمية الدراسة

تبرز أهمية الدراسة بشكل عام من خلال ما يأتي:

الأهمية النظرية

1- بيان ماهية العلاقة بين البرنامج التدريبي وبين الضبط الذاتي والعزلة.

2- استخدام اسلوب ارشادي تدريبي يستهدف عينة كبيرة من الطلبة.

الأهمية التطبيقية

1- تقدم الدراسة تغذية راجعة حول مدى تأثير البرامج التدريبية الارشادية الجمعية على الضبط الذاتي والعزلة.

2- قد يستفاد من نتائج هذه الدراسة من قبل المرشدين في المدارس والجامعات.

فرضية الدراسة

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسن الضبط الذاتي وخفض العزلة بين الطلبة الذين تعرضوا للبرنامج التدريبي والطلبة الذين لم يتعرضوا للبرنامج.

تعريف المصطلحات

البرنامج التدريبي: أحد أساليب الإرشاد النفسي الذي يستخدم مجموعات من الأفراد يتم اختيارهم بحيث يشتركون في معاناتهم من صعوبات متشابهة ويتلقى الأفراد خلال الجلسات مجموعة من المهارات للتغلب على هذه الصعوبات (الشريف، 2006).

الضبط الذاتي: هو العملية التي من خلالها يتعرف الفرد على العوامل الأساسية التي توجه وتقود وتنظم سلوكه والتي ينتج عنها في النهاية نتائج أو توابع معينة (Goldfried, 2007) ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الضبط الذاتي.

العزلة: هي محصلة عدم توافق الفرد في علاقاته الاجتماعية سواء في محيط أسرته او خارجها حيث يفقد الفرد الشعور بالانتماء لجماعة الرفاق، ويزداد شعوره بالاعتزاب ويؤدي إلى انسحابه من التفاعل الاجتماعي معهم (جلبي، 2010). ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس العزلة.

الدراسات السابقة

أجرى حمدي (1992) دراسة لمعرفة فاعلية الضبط الذاتي في خفض سلوك التدخين، تكونت عينة الدراسة من (19) طالباً من المدخنين من طلبة الجامعة الأردنية، موزعين في مجموعتين، تجريبية وعدد أفرادها (10) طلاب، وضابطة وعدد

ويختلف الأفراد في استجاباتهم للمواقف، فيرى بعض الأفراد في السلوك الانعزالي سلوكاً تكيفياً للتغلب على المشكلات التي يواجهونها، ولا يكون السلوك الانعزالي جسدياً بل قد يكون أيضاً نفسياً يظهر على شكل خضوع أو الشعور بالإثم أو عدم الكفاءة في اكتساب مهارات محددة (نشواتي، 1988). ويعاني الأفراد الذين لديهم سلوك العزلة، من تدني مفهوم الذات، وافتقارهم إلى مهارات الضبط الذاتي، وهم أكثر قلقاً من الأفراد الآخرين، ولديهم نظرة سلبية للحياة. ويرتبط الخجل كذلك بشكل مباشر بالسلوك الانعزالي ويؤدي بالفرد إلى عدم القدرة على التكيف مع المواقف الاجتماعية في حياته، والتردد المستمر والتشاؤم حول المستقبل، والأفراد المنعزلون أقل ثقة بأنفسهم من غيرهم، وغالباً ما يعززون نجاحهم إلى أسباب خارجية مثل الحظ والصدفة والقدرة. ويتصف كذلك الأفراد المنعزلين بأنهم غير متكيفين، ويميلون إلى النكتم الشديد، ويفتقرون إلى المهارات الاجتماعية في التواصل مع الآخرين، ومعظم نشاطاتهم تكون فردية وليست جماعية، فهم يقضون أوقاتهم في مشاهدة التلفاز أو القراءة، أو استخدام الكمبيوتر (المصري، 1994).

ان كل ما سبق يعني أن الطلبة بحاجة إلى الدعم والحب، وتدريبهم على مهارات وأساليب جديدة للتفاعل مع المواقف الجديدة ومواجهة المواقف الاجتماعية بدلا من اللجوء إلى العزلة والانسحاب.

مشكلة الدراسة

لما كانت مرحلة المراهقة تمتاز بالنمو والتغير السريع في جميع الجوانب بما فيها الجانب البيولوجي والجانب الاجتماعي، نجد من الأهمية الانتباه إلى مشكلات معينة ترتبط بمرحلة المراهقة ويعاني منها طلبة المدارس في الأردن، مثل افتقار المراهقين لضبط ذواتهم، او قد يلجأ بعضهم الى العزلة عند مواجهة المشكلات، حيث أشارت الراعي (1990) إلى أن نسبة انتشار العزلة بين طلبة المرحلة الثانوية حوالي (15%). ويواجه بعض الطلبة المراهقين مشكلات سلوكية نتيجة للسخرية والمضايقة، أو نتيجة للشعور بالظلم، وتدخل الكبار وفرض سيطرتهم على المراهقين في الوقت الذي ينزعون في هذه المرحلة إلى الاستقلالية وإثبات الذات، حيث يفنقر معظمهم إلى مهارات سلوكية، ومهارات معرفية ومهارات اتصال، ومهارات اجتماعية. ولتفادي الأضرار السلبية الناتجة عن السلوكيات التي يتفاعل فيها الطلبة مع الآخرين ومع بعضهم البعض، جاءت الدراسة لتدريب الطلبة على مهارات مناسبة للتعامل مع المواقف المختلفة.

المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية التي أصبحت أكثر توجهاً نحو مركز الضبط الداخلي.

أشارت دراسة مير (Meier, 2003) التي هدفت إلى معرفة فاعلية برنامج توجيه جمعي قائم على المشاركة في الأنشطة المتعددة على زيادة مستوى مشاركة الأفراد المنعزلين في هذه الأنشطة، وتألقت عينة الدراسة من (119) فرداً من المنعزلين، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن هذا النوع من العلاج الجمعي كان فعالاً في زيادة مستوى مشاركة المنعزلين في أنشطة جديدة.

في دراسة وايت وبيلاك (White & Bellack, 2005) التي هدفت إلى تدريب الأفراد الذين يعانون من عزلة اجتماعية على مهارات المحادثة، وقد استخدم برنامج إرشادي للتدريب على المهارات الاجتماعية يشتمل على إعطاء التعليمات، والنمذجة وإعادة سلوكات معينة، وتغذية راجعة، وتكونت عينة الدراسة من أربعة أفراد يعاون من العزلة الاجتماعية، وقد تم تدريبهم على تحسين وتطوير مستوى قدراتهم في المحادثة، وأشارت النتائج إلى تحسين قدرات الأفراد في المحادثة على المقياس البعدي ومقياس المتابعة.

أجرى كوبر (Kopper, 2005) دراسة على عينة مكونة من (140) من الإناث اللواتي يعانون من ضعف في مهارات الضبط الذاتي، تتراوح أعمارهن بين (17-18) عاماً. وهدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التدريب على مهارات الضبط الذاتي وسلوك العزلة، وأشارت النتائج إلى أن الإناث اللواتي لديهم نقص في التعامل مع مهارات الضبط الذاتي كان مستوى العزلة لديهم مرتفعاً.

أجرى بوفيك (Povic, 2006) دراسة هدفت إلى معرفة أثر استخدام الإرشاد الجمعي لدى عينة من طلبة المدارس الذين يعانون من العزلة، وتألقت عينة الدراسة من (80) طالباً قسماً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وأشارت النتائج إلى أن أفراد المجموعة التجريبية الذين لديهم سلوك انعزال والذين تلقوا برنامجاً إرشادياً قد كان إنجازهم للعمل أفضل من أفراد المجموعة الضابطة.

في دراسة جوتمان (Gottman, 2006) التي هدفت إلى معرفة فاعلية حل المشكلات على خفض سلوك العزلة الاجتماعية، وتألقت عينة الدراسة من (32) طالباً من المرحلة الثانوية، وقسمت العينة عشوائياً إلى مجموعتين الأولى تجريبية، تكونت من (16) طالباً لم يتعرضوا لأي تدريب، وأشارت النتائج إلى أن هناك زيادة في مستوى التفاعل الاجتماعي بين الطلبة المنعزلين اجتماعياً في المجموعة

أفرادها (9) طلاب، وقد تم تدريب أفراد المجموعة التجريبية على الضبط الذاتي، ولم يعط أفراد المجموعة الضابطة أية تدريبات، فيما عدا التعليمات الخاصة بتسجيل عدد السجائر التي يتم تدخينها يومياً في فترة البرنامج وفي فترة المتابعة، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة في المعدل اليومي لعدد السجائر المدخنة في كل قياس من القياسين البعديين بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية فيما يتعلق بخفض التدخين.

في دراسة لطنوس (1994) هدفت إلى التعرف إلى مدى فاعلية أسلوب الاستجابة المنافسة والضببط الذاتي في معالجة عادة قضم الأظافر. تكونت عينة الدراسة من (33) طالباً تراوحت أعمارهم ما بين (14-17) سنة وبمتوسط عمري 15,5 سنة، جميعهم ذكور، اشتملت الدراسة على برنامج إرشاد جمعي لضبط الذات، وبرنامج إرشاد جمعي للاستجابة المنافسة، وقد أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية الأولى والثانية على المجموعة الضابطة في التقليل من ممارسة سلوك قضم الأظافر بشكل دال إحصائياً، وأشارت كذلك إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية.

أجرى غنام (1995) دراسة هدفت إلى معرفة أثر ممارسة مهارات تعديل السلوك الذاتي في مركز الضبط عند طلبة الإرشاد. وقد تألفت عينة الدراسة من (48) طالباً (8 ذكور، 30 إناث) من طلبة الجامعة الأردنية. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجة التغير في مركز الضبط بين مجموعة الضبط الخارجي ومجموعة الضبط الداخلي لصالح مجموعة الضبط الخارجي، وكذلك تم تحقيق 73,6% من الأهداف السلوكية التي وضعها أفراد الدراسة، وأن أفراد مجموعة الضبط الداخلي كانوا أكثر نجاحاً في تحقيق هذه الأهداف من أفراد مجموعة الضبط الخارجي.

أجرت بكر (2001) دراسة هدفت إلى فحص أثر برنامج إرشادي في الضبط الذاتي في تحسين مستوى التحكم بالغضب ومركزية الضبط لدى عينة من طالبات الصف الأول ثانوي. وتألقت عينة الدراسة من (37) طالبة من طالبات الصف الأول ثانوي، ومن ثم تم تقسيم العينة عشوائياً لمجموعتين، المجموعة التجريبية تلقى أفرادها البرنامج الإرشادي في الضبط الذاتي في حين لم تتلق المجموعة الضابطة أي برنامج تدريبي. وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية على جميع المقاييس الفرعية الستة لمقياس التحكم بالغضب. وكذلك فقد ظهرت فروق دالة إحصائية في مستوى الضبط الذاتي بين

التجريبية في حين بقيت المجموعة الضابطة كما هي. أجرى هانسن ووارنر (Hansen & Warner, 2007) دراسة هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج جمعي لخفض سلوك العزلة الاجتماعية عند طلبة المرحلة الثانوية باستخدام أسلوب التعزيز اللفظي، وتكونت عينة الدراسة من (180) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين هما: مجموعة التعزيز اللفظي والمجموعة الضابطة، وأشارت النتائج إلى أن أسلوب التعزيز اللفظي (المجموعة التجريبية) كان فعالاً في خفض سلوك العزلة.

قام دوناهيو (Donahue, 2007) بدراسة هدفت إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي في خفض سلوك العزلة، لدى (12) طالبة في مرحلة المراهقة يعانين من السلوك الانعزالي، وتتراوح أعمارهن من (12-17) عاماً تم تطبيق برنامج إرشادي مؤلف من (6) جلسات إرشادية، وتم استخدام أسلوب عكس المشاعر وإعطاء التغذية الراجعة، وتم تدريبهن كذلك على التعامل مع العزلة عن طريق تعليمهن المشاركة الاجتماعية، وكيفية التحدث مع الآخرين باستخدام أساليب معرفية سلوكية، وأشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج العلاجي الجمعي في خفض سلوك العزلة وزيادة مشاركة الطالبات في النشاطات الاجتماعية.

أجرى فوشس (Fuchs, 2007) دراسة هدفت إلى تطبيق برنامج لضبط الذاتي على السلوك الانسحابي، على عينة من (36) طالباً قسموا إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية تعرضت للبرنامج التدريبي ومجموعة ضابطة. وقد قدم العلاج بشكل جماعي وعلى مدى ستة أسابيع. ركز خلالها على تعديل مهارات المراقبة الذاتية والتقييم الذاتي، وكانت مبادئ ضبط الذات تقدم في كل مرحلة من مراحل العلاج بالإضافة إلى تقديم جداول للنشاطات السارة وقد أظهر أفراد المجموعة التجريبية انخفاضاً واضحاً في مستوى السلوك الانسحابي، وتحسناً في استخدام مهارة ضبط الذات مما رفع من معدل النشاطات السارة التي يمارسونها.

في دراسة قامت بها جاسون (Jason, 2008) هدفت إلى معرفة نمط مهارة الضبط الذاتي لعينة مكونة من (13) فرداً لديهم ميول انسحاب اجتماعي مع مجموعة مكونة من (16) فرداً ليس لديهم انسحابية، وأشارت النتائج إلى أن الأفراد الذين ليس لديهم ميول انسحاب اجتماعي أظهروا مهارة عالية من الأنشطة والتفاعل واتخاذ القرار، وقدرة عالية على تنظيم المشكلات مقارنة بالأفراد الذين لديهم انسحابية.

في دراسة لينك (Link, 2009) التي هدفت إلى معرفة فاعلية برنامج توجيه جمعي سلوكي معرفي لخفض مشاعر العزلة، استخدم الباحث البرنامج الإرشادي المستند إلى النظرية

الطريقة والإجراءات

مجتمع الدراسة والعينة

تكون مجتمع الدراسة من (108) طلاب من الصف العاشر، حيث تكون من ثلاث شعب تحتوي كل شعبة على (36)

متأكد (3) درجات / غير موافق (2) درجتين / غير موافق بشدة (1) درجة. ولأغراض هذه الدراسة قام الباحث باستخراج صدق المحكمين، من خلال عرض المقياس على (10) محكمين من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية المختلفة، وقد تم تعديل الفقرات التي اتفق المحكمين على عدم صلاحيتها للدراسة. وتقاس العزلة إجرائياً لأغراض هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس الشعور بالعزلة، وتتراوح الدرجة الكلية التي يمكن أن يحصل عليها الفرد على هذا المقياس من (36-180) درجة وتمثل الدرجة المرتفعة شعوراً أعلى بالعزلة، في حين تشير الدرجة الدنيا إلى عدم الشعور بالعزلة. وبالنسبة لثبات المقياس فقد بلغ معامل ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار بفواصل زمني أسبوعين على عينة مكونة من (30) طالبة من خارج عينة الدراسة، حيث بلغت قيمة معامل الثبات (84%) باستخدام معادلة بيرسون، وهي تشير إلى أن ثبات المقياس عالٍ ومناسب لأغراض البحث.

3. البرنامج التدريبي:

قام الباحث لأغراض الدراسة الحالية ببناء برنامج لتدريب طلبة الصف العاشر، حيث هدف البرنامج إلى تحقيق مجموعة من الأهداف، هي تدريب الطلبة على مجموعة من المهارات، ونمذجة التدريبات، وتطبيق المهارات في الحياة الواقعية، وبناء على ذلك تم وضع البرنامج ونفذ في ثمانين حصص صفية، مدة كل حصة خمس وأربعون دقيقة، وقام الباحث بإجراء صدق منطقي للبرنامج من خلال عرضه على عدد من المحكمين المختصين في الجامعات الأردنية، لمعرفة آرائهم في مدى ملائمة البرنامج للأهداف، وقد تكون البرنامج من الحصص الآتية:

الحصة الأولى: حيث ركزت على تدريب الطلبة على تحديد المشكلة ومناقشة معوقات تحديد المشكلة، وإعطاء تدريبات.

الحصة الثانية: تحديد الافكار الايجابية والسلبية المرتبطة بالمواقف، وربطها بمهارات التواصل.

الحصة الثالثة: توضيح مهارة ضبط المثيرات، والتركيز على العلاقة بين سلوكيات الفرد والنشاطات السارة، ومناقشة القواعد التي يجب مراعاتها عند التفاعل مع الآخرين.

الحصة الرابعة: التركيز على مهارة تعزيز الذات، والعلاقة بين سلوكيات الفرد والنشاطات غير السارة. والتدريب على كيفية منع السلوك من الحدوث مادياً.

الحصة الخامسة: توضيح عملية وضع الأهداف ومرحلة التقويم الذاتي، وتغيير المثيرات التمييزية، والتدريب على

طالبا. وتألفت عينة الدراسة من (60) طالبا، حيث قام الباحث بتقييم مقياس الضبط الذاتي ومقياس العزلة عند التطبيق من رقم (1-108) وأعطى كل طالب نفس الرقم للمقياسين وعند تصحيح المقياسين لكل طالب تم اختيار الطلبة اعتماداً على حصولهم على اقل الدرجات على مقياس الضبط الذاتي، وأعلى الدرجات على مقياس العزلة، وتم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية تكونت من (30) طالبا تلقوا برنامجاً تدريبياً، استمر لمدة ثمانية أسابيع، بمعدل لقاء واحد أسبوعياً، يستمر لحصة صفية. بينما لم تتلق المجموعة الضابطة أي تدريب.

أدوات الدراسة:

1. مقياس الضبط الذاتي:

تم تصميم هذا المقياس بعد اجراء مسح شامل لسلوكيات الطلبة بالتعاون مع مرشد المدرسة، ومن ثم تصنيف السلوكيات حيث كان سلوك ضعف الضبط الذاتي وسلوك العزلة من أكثر السلوكيات تكرارا لدى طلبة المدرسة، ثم قام الباحث بالإجراءات الآتية:

- مراجعة الأدب النظري حول الضبط الذاتي والعزلة.

- الاطلاع على بعض المقاييس التي تناولت الضبط الذاتي والعزلة.

وبعد ذلك قام الباحث بإعداد مقياس الضبط الذاتي حيث تكون المقياس من (29) فقرة، تكون الإجابة على المقياس ضمن سلم خماسي، حيث تأخذ الإجابة ب(موافق بشدة، درجة (5). وإجابة موافق، درجة (4). وإجابة غير متأكد، درجة (3). وإجابة غير موافق، درجة (2). وإجابة غير موافق بشدة، درجة (1). وتتراوح الدرجة الكلية بين (29-145) ويوصف من تقترب درجته على المقياس من الحد الأعلى بأنه يمتلك مهارات مرتفعة في الضبط الذاتي، ومن يقترب من الدرجة الدنيا، يوصف بأن لديه نقص في مهارات الضبط الذاتي. ولأغراض هذه الدراسة قام الباحث بإجراء الصدق المنطقي للاختبار، من خلال عرضه على عدد من المحكمين المختصين، وقد تم الأخذ بأراء المحكمين في تعديل ما اتفقوا عليه، وقام الباحث كذلك باستخراج معامل ثبات المقياس باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، حيث بلغت قيمة الثبات (0.88) من خلال تطبيقه على عينة مكونة من (25) طالبا من خارج عينة الدراسة.

2. مقياس العزلة

استخدم الباحث المقياس الذي اعدته (المصري، 1994) حيث تكون من (36) فقرة، تكون الإجابة عليه ضمن سلم خماسي موافق بشدة (5) درجات / موافق (4) درجات / غير

المهارات الاجتماعية.

الحصة السادسة: التدريب على تجنب معوقات الاتصال مع الآخرين، وتغيير مستوى الدافعية المرتبطة بالسلوك من خلال تدريبات تأكيد الذات.

الحصة السابعة: عرض مشكلة متكاملة والطلب من الطلبة تطبيق خطوات التفاعل الايجابي والسلبى على المشكلة المطروحة، وتدريبهم على كيفية تغيير الظروف البيئية.

الحصة الثامنة: تدريب الطلبة على الانشغال بأمر آخرى مساعدة، كالتخيل، والاسترخاء الجسمي والعقلي والتفكير الايجابي، والتعزيز بعد السلوك. وقد تم تطبيق أدوات الدراسة في نهاية هذه الحصة كاختبار بعدي.

إجراءات الدراسة:

بهدف معرفة أثر برنامج تدريبي في تحسين الضبط الذاتي وخفض العزلة، تم اختيار مدرسة ثانوية في مدينة عمان، حيث يوجد في المدرسة مرشد. وتم تقسيم الطلبة إلى مجموعتين، تجريبية وضابطة، وقد قام الباحث بالتنسيق مع ادارة المدرسة والمرشد بتحديد الفترة الزمنية للتطبيق وهي الفصل الثاني 2012-2013، حيث قام الباحث بإجراءات التطبيق بنفسه حيث كان مرشد المدرسة يقوم بتجميع الطلبة في صف واحد الحصة الثالثة من كل اسبوع لمدة ثمانية أسابيع وهم الطلبة الذين حصلوا على ادنى الدرجات على مقياس الضبط الذاتي وأعلى الدرجات على مقياس العزلة، ثم بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم تطبيق أدوات الدراسة مقياس الضبط الذاتي ومقياس العزلة، كقياس بعدي.

تصميم البحث والتحليل الإحصائي:

استخدمت الدراسة التصميم شبه التجريبي بهدف التعرف على فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين الضبط الذاتي وخفض العزلة، والتصميم الذي تستخدمه هذه الدراسة لفحص المتغير المستقل وهو البرنامج التدريبي على المتغيرين التابعين وهما الضبط الذاتي والعزلة وبناء على ذلك يكون تصميم الدراسة كما يأتي:

المجموعة التجريبية: قياس قبلي - معالجة - قياس بعدي.
المجموعة الضابطة: قياس قبلي - لا معالجة - قياس بعدي.

وفي التحليل الإحصائي تم استخدام أسلوب تحليل التباين المشترك (ANCOVA) لمعرفة أثر المعالجة التجريبية من خلال المقارنة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

النتائج

أشارت فرضية الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين الضبط الذاتي وخفض العزلة بين الطلبة المراهقين الذين تعرضوا للبرنامج التدريبي والطلبة الذين لم يتعرضوا للبرنامج.

ولفحص هذه الفرضية حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة، وبين الجدول (1) المتوسطات والانحرافات المعيارية للعلامات القبلية والبعديتين للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس العزلة والضبط الذاتي.

الجدول (1)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة على المقياس القبلي والبعدي لمقياس العزلة والضبط الذاتي

المقياس	تجريبية / قبلي		تجريبية / بعدي		ضابطة / قبلي		ضابطة / بعدي	
	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري
العزلة	127.6	12.4	121.8	22.8	130.3	15.8	22.4	22.4
الضبط الذاتي	94.1	16.5	97.5	15.5	88.4	17.1	16.3	16.3

(ت) لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس العزلة والضبط الذاتي. وللتحقق من أن الاختلاف بين المتوسطات في القياس البعدي دال إحصائياً، تم استخدام تحليل التباين المشترك (ANCOVA) والجدول (2) يوضح نتائج تحليل التباين المشترك.

يتبين من الجدول (1) أن سلوك العزلة انخفض لدى طلبة المجموعة التجريبية عند القياس البعدي، عند المقارنة بالقياس القبلي، أما بالنسبة إلى الضبط الذاتي فقد ارتفع لدى المجموعة التجريبية عند القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي. ولمعرفة دلالة هذه الفروق في المتوسطات إحصائياً، تم إجراء اختبار

كانت قيمة (ف) المعدلة بين المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي (7.22) بدرجات حرية (60.1) وهو القيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

نلاحظ من الجدول (2) أنه لا توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي لمقياس العزلة، وكذلك تشير النتائج إلى وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي لمقياس الضبط الذاتي، حيث

الجدول (2)

نتائج تحليل التباين المشترك لعلامات الطلبة في المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس العزلة والضبط الذاتي في الاختبار البعدي

المقياس	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات المعدلة	متوسط المربعات المعدلة	ف	مستوى الدلالة
العزلة	المعالجة	1	794.30	794.30	2.05	0.1552
	الاختبار القبلي	1	8165.51	8165.51	21.31	0.0001
	الخطأ	60	23005.4	383.43		
الضبط الذاتي	الكلية	61	32318.31			
	المعالجة	1	762.44	762.44	7.22	0.0093
	الاختبار القبلي	1	9194.02	9194.02	87.13	0.0001
	الخطأ	60	6331.28	105.51		
	الكلية	61	16824.00			

الجدول (3)

المتوسطات المعدلة للمجموعتين التجريبية والضابطة على الضبط الذاتي

مقياس الضبط الذاتي	المجموعة
متوسط معدل بعدي	التجريبية
	الضابطة
	96.54
	89.55

اتفقت مع دراسة بكير (2001) ودراسة (طنوس، 1994) اللتين أشارتا إلى أن التدريب على أساليب المراقبة الذاتية وضبط المثبرات أدى إلى تحسين مهارات الضبط الذاتي لدى الطلبة المتدربين في حين أن هذا التدريب لم يؤدي إلى خفض السلوكيات الأخرى لدى نفس المجموعة.

وتختلف كذلك مع دراسة (هانسن ووارنر، Hansen & Warner, 2007) ودراسة (مير 2003, Meier) ودراسة (لينك، Link, 2009) حيث أشارت نتائجهم إلى انخفاض سلوك العزلة لدى أفراد المجموعة التجريبية الذين تعرضوا لبرنامج التدريب.

إن الاختلاف أحياناً في نتائج بعض الدراسات قد يكون ناتجاً عن اختلاف نوعية البرامج التدريبية. كذلك الاختلاف في فاعلية التدريب من دراسة لأخرى، ويمكن عزو نتيجة هذه الدراسة في تحسين الضبط الذاتي لدى الطلبة الذين تعرضوا للبرنامج التدريبي إلى طبيعة البرنامج، حيث تم تدريب الطلبة على أساليب حل المشكلات، وضبط المثبرات، والتعزيز، ومهارات التواصل، ومناقشة كيفية وضع الأهداف في التعامل مع

نلاحظ من الجدول (3) أن متوسط العلامات المعدلة على مقياس الضبط الذاتي ارتفعت بشكل عام لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة على الاختبار البعدي.

المناقشة

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر برنامج تدريبي في تحسين الضبط الذاتي وخفض العزلة. أظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي كان فاعلاً في تحسين الضبط الذاتي على القياس البعدي، لدى الطلبة الذين تلقوا برنامجاً للتدريب. وأظهرت النتائج كذلك انخفاض درجات العزلة إلا أنه انخفاض لم يكن دالاً إحصائياً.

إن هذه النتائج تتفق مع بعض الدراسات السابقة مثل دراسة كوبر (Kopper, 2005) ودراسة دوناهايو (Donahu, 2007)، ودراسة حمدي (1992) ودراسة بوفيك (2006) حيث أشارت الدراسات إلى أن التدريب على مهارات التعامل مع المشكلات له تأثير إيجابي في تحسين الضبط الذاتي لدى الأفراد، كذلك

على تعميم المهارات التي تعلموها إلى مواقف جديدة، لذلك ربما أن العمل على دمج برامج مثل حل المشكلات مع برامج مهارات التواصل قد تكون ذات فاعلية أقوى عند تدريب الطلبة. أن عدم تحسن سلوك العزلة لدى الطلبة يدفعنا إلى التساؤل عن مستوى دافعيتهم للمشاركة فلا يكفي أن يتعلم الطالب المهارة فقط، بل يجب أن نتأكد من مستوى الدافعية لديهم عند المشاركة.

مما سبق نستنتج أن البرنامج التدريبي لا يكفي وحده لتحسين الضبط الذاتي وخفض العزلة لدى الطلبة، لذلك يفضل توظيف استراتيجيات متنوعة، كبرامج تأكيد الذات، والاسترخاء العقلي والجسمي، والتدريب على أسلوب حل المشكلات. وفي ضوء نتائج هذه الدراسة يمكن اقتراح التوصيات الآتية:

- تدريب الطلبة على برامج معرفية سلوكية لتعديل طريقة التفكير.
- بناء برامج إرشاد جمعي تدمج الدافعية والتفكير واستراتيجيات التعامل مع التوتر.
- تدريب كوادر من المرشدين على كيفية تنفيذ وقيادة برامج الإرشاد والتوجيه الجمعي.

المواقف، وأيضاً زود البرنامج التدريبي الطلبة بمهارات التعامل مع معوقات الاتصال، والأفكار الإيجابية، من خلال استراتيجيات لعب الدور وعكس الدور، وإعطائهم أمثلة متنوعة من مهارات اتخاذ القرار، كذلك تم التركيز في البرنامج على طريقة التفكير السلبية التي يستخدمها الطلبة أثناء التعامل مع الموقف، حيث تم تدريبهم على كيفية استبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية، حيث أشار بيك (Beck, 1993) إلى أن المشكلات التي يواجهها الفرد لا يمكن أن تعزل عن الطريقة التي يفكر فيها الفرد عن نفسه وعن العالم.

كذلك يمكن عزو نتيجة هذه الدراسة في عدم تحسن العزلة لدى الطلبة الذين تعرضوا لبرنامج التدريب، إلى أن التدريب قصير المدى على المهارات المختلفة قد يكون غير فعال، وأنه حتى نحصل على نتائج أفضل ينبغي تصميم برامج طويلة المدى، تستمر لمدة فصلين دراسيين، حتى يتعلم الطلبة المهارات بطريقة جيدة، وأن يكون لديهم الوقت لممارسة هذه التدريبات في الحياة اليومية العادية. كذلك يمكن أن نعزو هذه النتيجة أيضاً إلى طبيعة العينة من الناحية الاقتصادية والاجتماعية للطلبة والتي قد تكون من العوامل التي أثرت في نتائج الدراسة بشكل سلبي في خفض العزلة. كذلك قد يعود عدم تحسن العزلة بشكل دال إحصائياً إلى عدم قدرة الطلبة

المصادر والمراجع

- الزيادات، مريم، 2001، فاعلية برنامج إرشادي للتدريب على المهارات الاجتماعية في علاج الخجل والاكنتاب لدى المراهقين، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- الشريف، بسمة، 2006، أثر برنامج توجيه جمعي لتعديل التشوهات المعرفية في خفض الاكنتاب وتحسين مستوى التكيف لدى طالبات المرحلتين الأساسية والثانوية، رسالة دكتوراة غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- الشناوي، محمد، 2005، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، الرياض، دار غريب.
- طنوس، عادل، 1994، فاعلية أسلوب الاستجابة المنافسة والضبط الذاتي في معالجة قضم الأظافر، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- علاء الدين، جهاد، 1987، أثر مستوى التحصيل، موقع الضبط، والتخصص على الشعور بالعزلة لدى طالبات المنازل الداخلية في الجامعة الأردنية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.
- غنام، وسيم، 1995، أثر ممارسة مهارات تعديل السلوك الذاتي في مركز الضبط عند طلبة الإرشاد والصحة النفسية في الجامعة الأردنية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان،

- بكير، نبرين، 2001، أثر برنامج إرشادي في الضبط الذاتي في تحسين مستوى التحكم بالغضب ومركزية الضبط لدى عينة من طالبات الصف الأول ثانوي. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.
- جلبي، علي، 2010، الطب النفسي الاجتماعي، النظرية والتطبيق، دار المعرفة، دمشق.
- حمدي، نزيه، 1992، فاعلية الضبط الذاتي في خفض سلوك التدخين، مجلة دراسات - الجامعة الأردنية، المجلد التاسع عشر، (أ)، العدد الثاني.
- حمدي، نزيه، ونسيمة داود، 1989، مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها، منشورات الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- الخطيب، جمال، 2010، تعديل السلوك القوانين والإجراءات، عمان، الأردن.
- الزاعي، هدى، 1990، أثر نمط التنشئة الأسرية والحياة المدرسية في شعور طلبة المرحلة الثانوية بالوحدة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.

- Bulletined, 91 (4).
- Hansen & Warner. 2007. Verbal – Reinforcement and Model – Reinforcement Group Counseling with Alienated Students. *Psychological Abstract*, 55, (2-7).
- Hurlock, E. 1999. *Personality Development*. New York, McGraw Hill Company.
- Kleinke, L. 2005. Coping with Life Challenges, Brooks/Cole, California.
- Kopper. 2000. The Relationship between Self-Control and Isolation Behavior, *Journal of Abnormal Psychology*, 104 (4), 592-600.
- Link, S. 2009. The Effects of Cognitive Behavioral Group International, *Psychological Reports*, 712, (6): 631-639.
- Maroldo, K. 2006. Isolation and Loneliness Among College Men and Women. *Psychological Reports*, 50, 630-635.
- Meier, C. 2003. Group Treatment of Withdrawal and Depression. *Psychological Abstract*, 20, (5-7).
- Perri and Richard. 2009. Training Counseling Program on Self-Control for Shy Students. *Journal of Adolescent*, 18: 253-270
- Povic, R. 2006. Loneliness and Contact. *Journal of Social Psychology*. 22: 250-256.
- Rehm, F. 2010. Comparison between Self-Control Strategies and Assertive Training, *Psychological Bulletin*, 91 (4).
- Rimm, D.C. and Masters, J.C. 2002. *Behavior Therapy Prentic-Hall*. New York.
- Shelton, J. L. 2008. *Behavioral Modification for Counseling Centers; A Guide For Program Development A.C.P.A.*
- Turner, M. 2002. Social Phobia Relationship to Isolation. *Behavior Research and Therapy*, 30(9), 531-538.
- White and Bellack. 2005. Conversation Skills Training for Socially Isolated Students. *Behavior Research & Therapy*. 19. (4), 717-725.
- الأردن.
- المصري، إيناس، 1994، فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض سلوك العزلة لدى طالبات المراهقة الوسطى، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- نشواتي، عبد المجيد، 2001، القلق الاجتماعي، الاتحاد العربي للنشر، القاهرة.
- الوهيدي، فلاح، 2007، فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية التعلم الاجتماعي في تنمية المهارات الاجتماعية وخفض العنف لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة بدولة الكويت.
- Axelrod, S. and Halt, R. 2009. *Behavior modification*. Basic Principles, Austin, TX. Pro-Ed.
- Beck, A. 1993. *Cognitive Therapy*. New York. Guilford Press
- Blanco, R. 2000. *Prescription for Children with Learning and Adjustment Problems*. London: Benguin Books.
- Corey and Corey. 2008. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. New York, Brooks Cole.
- Cormier, W. and Cormier, L. 2006. *Interviewing Strategies For Helpers*. Brooks/Cole Publishing Company, California.
- Donahue, M. 2007. Helping Adolescents with Withdrawn. Applying the Therapy in Withdrawn Counseling, *Psychological Abstract*. (6-9). Ellis, A. 1987. *The Practice of Rational-Emotive Therapy*. New York.
- Fuchs, C.. 2007. A self- Control Therapy Program for withdrawel Behavior. *Jornal of Consulting and Clinical Psychology*, 45, (2), 206-215.
- Gilliand, 2003. Theories and Strategies in Counseling Psychotherapy. Prentic Hall, Engle Wood. Cliffts – New Jersey.
- Goldfreid, M. 2007. *Behavior Change Through Self-Control*. Rinehart & Winstone New York.
- Gottman, F. 2006. Social Skills Intervention in the Treatment of Isolated Students. *Psychological*

The Efficacy of Training Program for Improving Self-Control and Reducing Isolation Among Adolescent Students

*Ibrahim Bajes Ma'ali**

ABSTRACT

The study aimed at investigating the efficacy of a training program to improve self-control and reduce isolation among a sample of sixty adolescent students.

The sample of the study was randomly divided into two groups (experimental, control). The experimental group was subjected to the training program which consisted of eight sessions. With an average of one session a week, each session lasted (45) minutes, while the control group wasn't subjected to any program.

To achieve the purpose of this study, the self-control and isolation scales were used as pre and post tests.

The results of ANCOVA indicated significant differences between the experimental group and the control group, in improvement the self-control, also there were no significant differences in isolation between experimental group and the control group.

Keywords: Training Program, Self-Control, Isolation.

* The World Islamic Sciences and Education University, Jordan. Received on 25/12/2013 and Accepted for Publication on 2/2/2014.