

فاعلية برنامج إرشاد جمعي من خلال الزميلات في خفض سلوك العزلة لدى طالبات الصف الثامن الأساسي

أ. نجوى إسماعيل الشيخ
مديرة التربية والتعليم بعمان الثالثة
وزارة التربية والتعليم - الأردن

د. سهام أبو عيطة
قسم علم النفس التربوي
كلية العلوم التربوية - الجامعة الهاشمية

فاعلية برنامج إرشاد جمعي من خلال الزميلات في خفض سلوك العزلة لدى طالبات الصف الثامن الأساسي

أ. نجوى إسماعيل الشيخ

مديرية التربية والتعليم بعمان الثالثة
وزارة التربية والتعليم - الأردن

د. سهام أبو عيطة

قسم علم النفس التربوي
كلية العلوم التربوية - الجامعة الهاشمية

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي من خلال الزميلات لخفض سلوك العزلة لدى طالبات الصف الثامن الأساسي، وتكونت عينة الدراسة من عينتين حيث ضمت العينة الأولى (٢٠) طالبة ممن حصلن على أدنى درجات على مقياس العزلة، وتم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة عدد كل مجموعة (١٠) طالبات، وضمت العينة الثانية (٤٠) طالبة ممن حصلن على أعلى درجات على مقياس العزلة، وتم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة عدد كل مجموعة (٢٠) طالبة، وقد خضع أفراد المجموعة التجريبية لبرنامج تدريبي "برنامج الزميلة المساعدة". ولجمع البيانات تم استخدام مقياس العزلة والمهارات الاجتماعية بعد التحقق من صدقة وثباته، ولتحليل النتائج تم استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة كالمتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وتحليل التباين المشترك. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية للعينة الأولى على مقياس مهارات التواصل. وبين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية للعينة الثانية على مقياس العزلة، إذ انخفض سلوك العزلة لديهن.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشاد جمعي، سلوك العزلة، الزميل المساعد.

The Effectiveness of a Group-Counseling Program through Peers in Reducing the Isolation Behavior of Eighth Grade Female Students

Dr. Siham D. Abueita

First Directorate of Education
Ministry of Education- Jordan

Najwa I. Al Sheikh

College of Educational Science
Hashemite University- Jordan

Abstract

This study aimed at examining the effectiveness of Peers Counseling Program to reduce the isolation behavior of the eighth grade females. The study consisted of two samples: The first sample consisted of (20) students, who had the lowest mean on the isolation scale; the second consisted of 40 students, who had the highest mean on the isolation scale. The first sample (20) students were randomly divided into, experimental and control groups. The students in the first experimental group were trained to become the peer counselors. The second sample (40) students were also randomly divided into two groups.

For data collection a Isolation and communication scale was used after its validity and reliability were checked. For analyzing the data means, standard deviations and ANCOVA test were used.

The results showed significant difference between the two groups, in favor to the experimental group in to the communication skills scale. Results also showed significant difference between the two groups, in favor to the experimental group in to the isolation behavior scale. Results showed a reduction in the students' social isolation behavior.

Key words: group counseling program, isolat in behavior, peer assisstant.

فاعلية برنامج إرشاد جمعي من خلال الزميلات في خفض سلوك العزلة لدى طالبات الصف الثامن الأساسي

د. سهام أبو عيطة

قسم علم النفس التربوي

كلية العلوم التربوية- الجامعة الهاشمية

أ. نجوى إسماعيل الشيخ

مديرية التربية والتعليم بعمان الثالثة

وزارة التربية والتعليم- الأردن

مقدمة

يزداد سلوك العزلة بين المراهقين الصغار في المدارس الأساسية، وتعد العزلة الاجتماعية (Social Isolation) إحدى المشكلات التي يعانون منها، وهي من المشكلات النمائية التي ترتبط بمرحلة المراهقة المبكرة، ويمكن أن تؤدي إلى سلوكيات غير تكيفية، وترتفع نسبة انتشارها بين المراهقين، حيث أشارت روك (Rook, 1984) أن العزلة مشكلة شائعة، ونسبة انتشارها بين فئة المراهقين قد تتراوح ما بين (١١٪-٢٦٪). وأظهرت نتائج الدراسة التي قامت بها الراعي (١٩٩٠) على طلبة المرحلة الأساسية في الأردن أن نسبة انتشار الشعور بالعزلة بين الطلبة بلغت ٨،٤٪. وأشار نشواتي (١٩٨٨) إلى أن الأفراد الذين يستخدمون استراتيجية العزلة يظهر لديهم ضعف في التفاعل والتواصل مع الآخرين، ويتجنبون المبادرة والمشاركة مع زملائهم، ولا يعبرون عن أفكارهم، مع وجود رغبة لديهم في الابتعاد عن المواقف الاجتماعية، والسعي نحو تجنب أقرانهم. وذكر المصري (١٩٩٤) أن الأفراد يختلفون في أساليب التكيف فقد يجد بعض الأفراد في السلوك الانعزالي أسلوباً تكيفياً يمكنهم من مواجهة تلك الصعوبات. وهولا يتمثل في أساليب الانسحاب الجسدي من الموقف المثير فحسب، بل في انسحاب نفسي يتبدى في أنماط سلوكية متنوعة.

يشير الخولي (١٩٩٩) إلى أن الأفراد المنعزلون يمتنعون عن التفاعل الاجتماعي بشكل متعمد، بينما الأفراد الخجولون يرغبون عادة في إقامة علاقات اجتماعية، ويذلون محاولات للقيام بذلك، وهم يستمرون في البحث عن اتصال اجتماعي. ومن هذا المنطلق يتبين لنا أن الشعور بالعزلة شعور نفسي أليم، قد يكون مسئولاً عن شتى أشكال المعاناة. كما أشار بولتون (Boulton). المشار إليه في هيلن وباتي (Helen & Patti, 2000) إلى أن الأفراد الذين لديهم صديق يكونون محميين، لا يقومون بتصرفات عدائية أو الإقصاء الاجتماعي. وأن تداخلات الأقران الموجهة تساعد على المشاركة في صنع القرار. أما شريف (٢٠٠٢) فقد بين أن جماعة الرفاق تتميز بتأثيرها بعملية التنشئة الاجتماعية، فهي تساعد الفرد على الوصول إلى مستوى الاستقلال الشخصي عن الوالدين، وتمثل ميداناً يجرب فيه أعضاؤها ما تحمله إليهم مما هو جديد دون خوف من سلطة الكبار، كما يتعلم الطفل الكثير من الأدوار وما يرتبط بها من اتجاهات وتوقعات، وتؤثر في قيمه وعاداته، وتعمل على نمو شخصيته

وتكوين الصداقات، وتشبع حاجة الطفل إلى الانتماء والمكانة الاجتماعية. يستنتج مما سبق أن سلوك العزلة ظاهرة ترتبط بمفهوم سلبي للفرد عن ذاته يمنعه من اكتساب مهارات تواصل اجتماعي سليم، وأن هذا السلوك يحتاج إلى بذل جهد لمساعدة صاحبه في اكتساب أساليب التواصل السليمة مع الآخرين، وأثره على مفهومه لذاته، إذ إن صاحب سلوك العزلة لديه ذات خاصة تعيق اكتسابه السلوك الاجتماعي وتسبب له العزلة. تعد نظرية التمرکز حول الشخص لروجرز من النظريات التي اهتمت بمعالجة مفهوم الذات الخاصة، وتحويلها إلى ذات اجتماعية أو ذات واقعية، بما يساعد الفرد في التغلب على سلوك العزلة، إذ إن نظرية التمرکز حول الشخص تفترض أن الإنسان كائن عاقل اجتماعي، يسعى نحو الأفضل، وأن لديه الاستعداد للنمو ولتحقيق الذات، والإرشاد أو العلاج النفسي يطلق هذه الإمكانيات والطاقات. وذكر باترسن (Patterson, 1986) أن مفهوم الذات عند روجرز هو الصورة الرئيسة لشخصية الفرد، كما يعبر عنها ضمير المتكلم الفاعل "أنا" وأن هناك واقعا واحدا أساسيا هو تحقيق أو تقدير الذات، وأن الفرد يعبر عن خبراته شعوريا، فإذا ما أحجم عن التعبير والإفصاح عن هذه الخبرات فإنها تظل باقية في مكان اللاشعور، وأن إدخال خبرات جديدة في التكوين الشخصي للفرد، ضمن تنظيم الذات بطريقة شعورية يزيل الإحساس بالتوتر ويحدث التكيف النفسي الاجتماعي. وذكر الطيب (١٩٩٤) أن الذات عند روجرز بمثابة جوهر الشخصية، وهي تنمو مع الفرد في ضوء تفاعلها مع البيئة المادية والاجتماعية، وتسعى إلى التوازن والتوافق، وتنمو بالتعلم وتنظم حولها الخبرات، إلا أن الذات تبحث عن الاتساق، فيتصرف الفرد بطريقة تتسق مع مفهوم الذات لديه، وأن أفضل طرق تغيير سلوك الفرد هو تغيير مفهومه عن ذاته من خلال خبرات جديدة. ويغلب على الإرشاد والعلاج المتمرکز حول الشخص النظرة الإيجابية إلى الإنسان الذي لديه نزعة نحو أن يصبح فعالا، ولديه القدرة على التوجه الذاتي، وينتج سوء التكيف عن التناقض أو الفجوة بين ما يرغبه الشخص وبين ما هو موجود. ويجرب المسترشد أثناء العلاج مشاعر قد أنكرت وأبعدت عن وعيه بالتحرك باتجاه زيادة الوعي والتلقائية والتوجه الداخلي وثقته بذاته. يستنتج مما سبق أن سلوك العزلة ظاهرة ترتبط بمفهوم سلبي للفرد عن ذاته يمنعه من اكتساب مهارات تواصل اجتماعي سليم، وأن تعديل هذا السلوك يحتاج إلى بذل جهد لمساعدة صاحبه في اكتساب أساليب تواصل سليمة مع الآخرين تؤثر في مفهومه عن ذاته، لأن صاحب سلوك العزلة لديه ذات خاصة تعيق اكتسابه السلوك الاجتماعي، وتسبب له العزلة، وأنه بحاجة إلى برنامج إرشاد من خلال الزميل يساعده في اكتساب مهارات جديدة تغير مفهومه عن ذاته. وقد أكدت الدراسات السابقة أهمية برامج الإرشاد في تسهيل اكتساب المهارات الاجتماعية ومن هذه الدراسات دراسة مايا ومافيك (Maya & Mavig, 1987) التي هدفت إلى معرفة أثر برنامج للتدريب على السلوك الاجتماعي لدى عينة من الأطفال المنعزلين، وقد تضمن البرنامج عدة أساليب وهي، أسلوب ملاحظة النماذج، والاتصال الجسدي واللفظي مع الكبار، ودمج الأطفال المنعزلين مع الآخرين لترسيخ السلوك التعاوني،

وأسلوب لعب الدور، وعرض أشرطة الفيديو كوسائل علاجية. استغرق تطبيق البرنامج مدة شهرين. أظهرت النتائج أن هناك تحسناً في السلوك الاجتماعي والتفاعلي عند الأطفال المنعزلين. كذلك قام ستار (Star, 1987) بدراسة على عينة مكونة من (٦٦ طالباً) منزلاً من الصف الخامس، وهدفت هذه الدراسة إلى تعرف فاعلية التدريب الجمعي على المهارات الاجتماعية، وذلك في برنامج يستخدم الأسلوب السلوكي والمعرفي، وبالمقارنة مع برنامج تدريبي يعتمد على المناقشة. وأشارت النتائج أن برنامج التدريب الجمعي على المهارات الاجتماعية كان أكثر فاعلية من البرنامج الذي يعتمد على المناقشة، وإن الطلبة الذين حصلوا على علامات أعلى على اختبار لعب الدور أبدوا تقبلاً أكثر للرفاق.

أما دراسة مولي ولوكمان (Moely & LockKman, 1988) فقد هدفت إلى زيادة المشاركة الاجتماعية عند عينة من (١٦) من الأطفال المنعزلين، تم اختيارهم من خلال الملاحظة السلوكية، كما تم تقسيمهم إلى مجموعتين: التجريبية عرض عليها أفلام تعرض سلوكاً اجتماعياً مناسباً، أما الضابطة فقد عرض عليها فيلم عن الحيوانات، وقد خضعت المجموعتان إلى ثلاث اختبارات: قبلية وبعديّة ومتابعة. أظهرت نتائج الدراسة أن السلوك الاجتماعي زاد عند أفراد عينة المجموعة التجريبية الذين شاهدوا أفلاماً عن السلوك الاجتماعي المناسب. وأجرى دونا هيو (Donahue, 1990) دراسة هدفت إلى معرفة فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تقليل مشاعر العزلة لدى عينة من المراهقات المنعزلات، مكونة من (١٢) مراهقة) منعزلة وخجولة، تتراوح أعمارهن ما بين (١٣-١٧) سنة تم إخضاعهن لبرنامج إرشادي جمعي عن كيفية التعامل من العزلة. أشارت النتائج إلى أن برنامج الإرشاد الجمعي كان فعالاً في تشجيع المنعزلات للمشاركة في النشاطات وفي خفض مشاعر العزلة.

أما دراسة لينك (Link, 1991) التي هدفت إلى معرفة فاعلية برنامج إرشاد جمعي سلوكي ومعرفي لخفض مشاعر العزلة، لمعرفة الفروق في سلوك العزلة بين المجموعة التجريبية التي تتلق برنامجاً إرشادياً، والمجموعة الضابطة التي لم تتلق برنامجاً إرشادياً، باستخدام البرنامج الإرشادي المطور من قبل يونغ (Young) المستند إلى وجهتي النظر السلوكية والمعرفية، وطبق على عينة مكونة من (٢٠) طالباً يعانون من العزلة، حيث خضع (١٠) طلاب إلى جلسات إرشاد جمعي، في حين لم يتلق الـ (١٠) الآخرون أي تدريب، وقد أشارت النتائج إلى وجود فارق دال إحصائياً بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية. وهدفت دراسة جب وجريفيتس (Jupp & Griffiths, 1991) إلى مقارنة أثر برنامجين لتدريب المهارات الاجتماعية لـ (٣٠) مراهقاً يعانون من العزلة، تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات استخدم أحد البرنامجين المناقشة والنشاطات في الإرشاد الجمعي مع المجموعة التجريبية الأولى، واستخدم البرنامج الآخر أسلوب لعب الدور مع المجموعة التجريبية الثانية، أظهرت النتائج تحسناً لدى المجموعتين التجريبيتين بالمقارنة مع المجموعة الضابطة، كما أشارت النتائج إلى وجود تحسن ذي دلالة في مفهوم الذات لدى المجموعة التي تلقت تدريباً على المهارات الاجتماعية بالاعتماد على لعب الدور أكثر من المجموعة التقليدية التي اعتمدت على المناقشة والنشاطات.

وفي دراسة المصري (١٩٩٤) تم استقصاء أثر برنامج إرشاد يعتمد على النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية لخفض سلوك العزلة لدى عينة مكونة من (٤٠ طالبة) من مرحلة المراهقة الوسطى، وقد قسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة تتكون كل مجموعة من (٢٠ طالبة)، وقد استمر البرنامج لمدة تسعة أسابيع. وأشارت النتائج إلى فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي في خفض سلوك العزلة لدى طالبات المجموعة التجريبية. أما دراسة اللاذقاني (١٩٩٥) فقد هدفت إلى استقصاء فاعلية برنامج إرشادي جمعي اعتمد على التدريب على المهارات الاجتماعية والعلاج العقلي العاطفي في خفض مستوى القلق الاجتماعي لدى عينة مكونة من (٥٠) طالبا من طلبة التدريب المهني، وزعوا عشوائيا وبالتساوي إلى مجموعتين تجريبية تلقت البرنامج الإرشادي وأخرى ضابطة لم تتلق أي إجراء إرشادي. وأشارت النتائج إلى وجود أثر لبرنامج الإرشاد في خفض مستوى القلق الاجتماعي لدى المجموعة التجريبية. وهدفت دراسة ميلر وكوك وتست ووايت (Miller, Cooke, Test & White, 2003) إلى معرفة فاعلية حلقات الصداقة على الفاعل الاجتماعي بين طلاب المرحلة الابتدائية على عينة من طلبة إحدى مدارس ولاية كارولينا الأمريكية، بملاحظة الطلبة أثناء وجبة الغذاء وجد أن الأصدقاء لهم دور فعال في تحسين سلوكهم الاجتماعي والتعاون في النشاط الجمعي.

وهناك دراسات أخرى أظهرت أن الأطفال يتأثرون بزملائهم بشكل كبير، وأنه يمكن لزملاء مدرسين أن يعملوا على تشكيل سلوكيات صحية وإيجابية لدى أصدقائهم؛ منها دراسة كل من باومان ومايريك (Bowman & Myrick, 1987) التي هدفت لمعرفة أثر برنامج مساعدي الرفاق على طلبة المرحلة الابتدائية، فقد تم تدريب طلبة الصف الخامس كمساعدين للرفاق، وكانوا شديدي الفعالية في مساعدة طلبة الصفين الثاني والثالث في تحسين سلوكياتهم في صفوفهم واتجاهاتهم نحو المدرسة، فقد عمل مساعديو الرفاق على شكل قادة مجموعات صغيرة وتم ربطهم بشكل فردي مع الطلاب الأصغر سنا كأصدقاء خصوصيين.

وقام كل من موري وميلر وفولتون وروسن ودالي (Morey, Miller, Fulton, Rosen & Daly, 1989) بدراسة هدفت إلى معرفة مدى فاعلية الطلبة الذين تلقوا المساعدة من زملائهم المساعدين والمواضيع التي تمت مناقشتها فيما بينهم، وتكونت العينة من (١٤ طالبا) من الصف العاشر وحتى الثاني عشر، وتم تدريبهم على مهارات الاستماع الفعال والتعامل مع المواقف التي تتطلب حل المشكلات، وقد أشارت النتائج إلى أن نسبة ٦١٪ من الإناث كن أكثر استعانة بالزميل المساعد مما هو لدى الذكور، وأيضا توصلت إلى أنه من بين تسعة مجالات كان الزملاء يقدمون المساعدة لأقرانهم، كانت الخطط المدرسية أكثر تحسنا بشكل إيجابي على المشكلات المدرسية ومفهوم الذات والصداقة والعلاقات مع الأفراد والتكيف مع المدرسة والأسرة. والدراسة التي قامت بها الأسمر (٢٠٠٠) هدفت إلى تعرف أثر فاعلية برنامج تدريب على مهارات التواصل في زيادة قدرة الطالبات على تقديم المساعدة لزميلاتهن اللواتي لديهن اتجاهات سلبية نحو المدرسة، وتكونت العينة من (١٨ طالبة) في الصف السادس وقد تم تقسيم العينة عشوائيا إلى مجموعتين: تجريبية دربت الطالبات فيها

على مهارات التواصل، وضابطة لم تتلق الطالبات فيها أي تدريب، أما عينة الدراسة الثانية فتألفت من (٣٦ طالبة) ممن لديهن اتجاهات سلبية نحو المدرسة، وقد قسمت العينة عشوائياً إلى مجموعتين: تجريبية وقد قدمت لها المساعدة من قبل الطالبات المدربات على مهارات التواصل، ومجموعة ضابطة لم تتلق أية مساعدة، وقد أظهرت النتائج أن لبرنامج التدريب على مهارات التواصل أثراً في تغيير الاتجاهات نحو المدرسة بشكل إيجابي لدى المجموعة التجريبية.

وأجرى زنك ولترل (Zinnck & Littrell, 2000) دراسة على عينة من الطالبات المراهقات لمعرفة مدى تأثير المجموعة الإرشادية والتدريب على أساليب تحمل الطالبة لأعباء الواجبات، وتحسين مهارات التواصل، اشتملت عينة الدراسة على (٣٥) طالبة، تتراوح أعمارهن بين (١٥-١٨) سنة، وأعد برنامج لتحسين مهارات التواصل، وأظهرت النتائج تحسن في مهارات التواصل لديهن، وفي القدرة على تعرف حاجات الآخرين الشخصية ومقاصدهم، والتعبير عن حاجاتهن، وأيضاً تحسن في العلاقات مع الوالدين والمعلمين والإدارة المدرسية، وأكدت نتائج دراسة فاننوزو ومانز واتكنز ومايرز (Fantuzzo, Manz, Atkins, & Meyers, 2005) أثر معالجة الانسحاب الاجتماعي بين ٨٢ من أطفال المدارس الأفارقة الأمريكيين، وأن برنامج معالجة زملاء أدى إلى زيادة التفاعل الاجتماعي والمهارات الاجتماعية لدى الأطفال المنسحبين اجتماعياً.

يلاحظ من الدراسات السابقة إثبات على فعالية استخدام برامج علاجية تعتمد على برنامج "الزميل المساعد" للتدريب على المهارات الاجتماعية، وتقديم المساعدة للزملاء لحل مشكلاتهم، وتقديم مهارات اجتماعية إيجابية للعمل كنماذج لأداء أدوار في المواقف الاجتماعية، وتوضيح المهارات التي يجب أن تتوفر لدى الزميل المساعد، والتي تم الاعتماد عليها في تطوير برنامج الزميل المساعد في الدراسة الحالية، خاصة التي تساعد في جعل هؤلاء الطلبة الزملاء المساعدين نماذج إيجابية يمكن الاعتماد عليها في تطوير سلوك الطلبة الآخرين في التغلب على مشكلاتهم أو تعديل سلوكهم. كما توضح أن الاهتمام ببرامج الإرشاد من خلال الزملاء المساعدين يعمل على تحسين قدراتهم على التفاعل الاجتماعي والقدرة على تكوين العلاقات الشخصية.

وتم الاستفادة من هذه الدراسات في تصميم أداة مهارات التواصل، ومقياس سلوك العزلة، وفي وضع برنامج مساعدة الزميل إذ تم اختيار برنامج مايريك وبومان (Myrick & Bowman, 1981) لكونه برنامجاً ملائماً ويتناسب مع المرحلة العمرية لطلبة الصف الثامن، حيث أن هذا البرنامج أعد للطلبة من الصف الرابع وحتى الصف الثامن، ويعرض هذا البرنامج التدريبي جلسات يتعلم فيها الفرد كيف يتلقى المساعدة وكيف يقدمها، ويساعد الطلبة الآخرين على أن يتعرفوا على مشاعرهم وأفكارهم بشكل أفضل، ويعلمهم أسلوب حل المشكلات، ومساعدتهم في اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية، وكيف يتواصلون مع الآخرين.

مشكلة الدراسة

إن العزلة من أنماط السلوك السلبي التي تظهر عند طالبات مرحلة المراهقة ممن هن في الصف الثامن، وهي بحاجة إلى تحسين أساليب تواصلهن من خلال برنامج إرشاد جمعي من خلال الزميلات. مما يساعد في خفض سلوك العزلة لديهن.

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة فاعلية برنامج إرشاد جمعي من خلال الزميلات لخفض سلوك العزلة لدى طالبات الصف الثامن الأساسي اللواتي تمت مساعدتهن من قبل زميلات مساعدات مدربات على مهارات التواصل. ويتضمن البرنامج تدريبات و واجبات تدعم هدف كل جلسة من جلسات البرنامج.

فرضيتا الدراسة

الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط مهارات التواصل عند مستوى $(\alpha < 0,05)$ بين الزميلات المدربات على برنامج إرشاد تدريبي "كيف تصبحين زميلة مساعدة" والزميلات اللواتي لم يتلقين أي تدريب على البرنامج.

الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط سلوك العزلة عند مستوى $(\alpha < 0,05)$ بين الطالبات اللواتي تلقين المساعدة من قبل زميلاتهن المدربات على مهارة التواصل والطالبات اللواتي لم يتلقين مثل هذه المساعدة.

أهمية الدراسة

تأتي أهمية هذه الدراسة من كونها تعد إضافة جديدة إلى برامج الإرشاد، إذ يعتمد برنامج الإرشاد المستخدم فيها على التدريب على معالجة مشكلة يعاني منها طالبات في مدارس أخرى من مدارس الأردن، إذ إنه يمكن استخدامه لتحسين أسلوب التواصل من خلال الطالبات اللواتي يتم تدريبهن ليكن زميلات مساعدات في تدريب الطالبات اللواتي يعانين من شعور العزلة، خاصة أن هذه المشكلة منتشرة بين الطالبات المراهقات. والدراسات التي تناولت خفض العزلة بين الطلبة محدودة عموماً في الأردن.

محددات الدراسة

إن محددات نتائج هذه الدراسة، ترتبط بالعينة الخاضعة للبرنامج ومجتمع هذه الدراسة، على الرغم أنه يمثل منطقة جغرافية، فإنه انحصر في مدرسة واحدة، مما يعد محمداً في تعميم النتائج على بقية مدارس المملكة، وينحصر التعميم على عينة مماثلة لطالبات هذه المدرسة اللواتي طبقت عليهن الدراسة، من حيث المرحلة العمرية التي كانت (١٣) سنة، والمرحلة الدراسية وهي مرحلة الصف الثامن الأساسي، كما أن النتائج محددة بأدوات الدراسة والبرنامج الإرشادي.

مصطلحات الدراسة

الزميل المساعد: تستخدم مصطلحات مختلفة لوصف الزميل المساعد مثل الزميل المراقب، الزميل القائد، الأخ الأكبر، أو الأخت الكبرى، الزميل المرشد. ولكن الفكرة الرئيسة هي تدريب مجموعة من الطلبة على مهارات التواصل لمساعدة طلبة آخرين لديهم صعوبة في التواصل. وعرف مايرك وبومان (Myrick & Bowman, 1991) الزميل المساعد بأنه الطالب الذي يستخدم أساليب ومهارات مساعدة الطلبة الآخرين لإعادة التفكير بمشاعرهم وأفكارهم ومعتقداتهم، وليكتشفوا البدائل للمواقف، ويتخذوا القرارات ويتحملوا فيها المسؤولية، منها أساليب اكتساب مهارات جديدة في حياتهم اليومية.

برنامج الزميل المساعد: يستخدم هذا البرنامج لمساعدة الذين لديهم سلوك العزلة، وفق برنامج قائم على مبدأ الاستماع الفعال، وإعادة تلخيص للمشاعر المصاحبة للمضمون الفكري اللفظي، ويحقق مساعدة زميله، وذلك من خلال إكسابهم مهارات التواصل والتي تؤدي إلى بناء علاقة بينهما وتدفع الطرفين للوصول إلى حل المشكلة (Helen & Patti, 2000). واعتمد في إعداد برنامج الزميل المساعد في هذه الدراسة على برنامج مايرك وبومان (Myrick & Bowman, 1991) الذي يتضمن اثنتي عشرة جلسة، تشتمل على التدريب على مهارات المساعدة، ومهارات التواصل ومهارة الاستماع الفعال، ومهارة التقمص العاطفي.

العزلة: تؤدي العزلة إلى الشعور بعدم السعادة والتشاؤم، والإحساس القهري بالعجز أو عدم الكفاءة في التواصل الاجتماعي، ويتجنب الأفراد المنعزلون الآخرين ويمتنعون عن التفاعل الاجتماعي معهم بشكل متعمد. ويرى داود وحمدى (١٩٩٦) بأن الخوف من الآخرين هو سبب قوي للعزلة، ويأخذ أشكالاً "متعددة، ويؤدي إلى الرغبة في الهرب من المشاعر السلبية عن طريق تجنب الآخرين.

مهارات التواصل: وذكر مكاوي والسيد (١٩٩٨) أن التواصل يعني نقل الأفكار والمعلومات والاتجاهات بين الأفراد والجماعات، وأن الإرشاد الجمعي يعد من الأساليب المهمة التي تساعد على التغلب على العزلة.

منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة

تم استخدام المنهج شبه التجريبي للمجموعتين (اختبار قبلي/بعدي/متابعة) في هذه الدراسة لمعرفة فاعلية برنامج إرشاد جمعي (البرنامج التدريبي من خلال الزميلات المدربات على مهارات الزميلة المساعدة) في خفض سلوك العزلة لدى طالبات الصف الثامن الأساسي اللواتي يعانين من سلوك العزلة.

مجتمع الدراسة وعينتها

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات الصف الثامن الأساسي في إحدى مدارس مديرية التربية والتعليم لمنطقة عمان الثالثة، وقد بلغ عددهن (١٤٠) طالبة متوسط أعمارهن (١٣) سنة تقريبا. تم اختيار عينتي الدراسة الأولى والثانية عن طريق العينة المتيسرة، ووجود تسهيلات لتطبيق إجراءات الدراسة.

عينة الدراسة الأولى: تكونت من الطالبات اللاتي حصلن على درجات في (الربع الأدنى على مقياس العزلة) من درجات الطالبات اللواتي طبق عليهن المقياس. أي حصول الطالبات على درجة منخفضة في درجات مقياس العزلة بحيث تكون علامتها (١٠٠) فأقل، بالإضافة إلى أن تصف الطالبة نفسها بأنها غير منعزلة اجتماعيا، وأن تبدي الطالبة موافقة شفوية مبدئية على الاشتراك في البرنامج. وقد بلغ عدد الطالبات اللواتي تنطبق عليهن الشروط السابقة (٢٠) طالبة، وتم توزيع هذه العينة توزيعا عشوائيا باستخدام طريقة الأرقام العشوائية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، المجموعة التجريبية: تكونت هذه المجموعة من (١٠) طالبات خضعت هذه المجموعة لبرنامج إرشاد جمعي للتدريب على مهارات التواصل. أما المجموعة الضابطة فقد تكونت من (١٠) طالبات، ولم تتلق أي نوع من التدريب. وتعرف عدم وجود فرق في سلوك العزلة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة باستخدام تحليل التباين لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمقياس مهارات التواصل، باستخراج قيمة "ف" واتضح أنها غير دالة إحصائيا.

عينة الدراسة الثانية: تألفت العينة من الطالبات اللواتي حصلن على درجات أعلى في مقياس العزلة وهن من (الربع الأعلى) من درجات الطالبات اللواتي طبق عليهن مقياس العزلة، وهن (٤٠) طالبة من طالبات الصف الثامن الأساسي، بالإضافة إلى أنهن أبدين موافقة شفوية مبدئية على الاشتراك في البرنامج، وقد تم توزيع العينة عشوائيا باستخدام طريقة الأرقام إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية، وتكونت هذه المجموعة من (٢٠) طالبة، وقد قدمت لها المساعدة من قبل الزميلات المساعدات أي الطالبات المدربات على مهارات التواصل. والمجموعة الضابطة، تكونت هذه المجموعة من (٢٠) طالبة، ولم تتلق أي نوع من المساعدة. وتم التعرف على عدم وجود فرق في سلوك العزلة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة باستخدام تحليل التباين لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمقياس العزلة. باستخراج قيمة "ف" حيث بلغت (٠,٠٣٥) وهي غير دالة إحصائيا.

أدوات الدراسة

تم استخدام ثلاث أدوات في هذه الدراسة، هي: البرنامج التدريبي، ومقياس مهارات التواصل، ومقياس العزلة:

أولاً: البرنامج التدريبي

أعد البرنامج التدريبي بالاعتماد على كتاب الصديق المساعد (Becoming a Friendly Helper) والذي وضع من قبل مايريك وبومان (Myrick & Bowman, 1981)، ويتضمن البرنامج ١٢ جلسة تتدرج فيها الطالبة على مجموعة من المهارات حتى تصبح صديقة مساعدة للطالبات الأخريات. ومن خلال الجلسات التي يتألف منها البرنامج تكتسب الطالبة خصائص الصديقة المساعدة وتصبح جزء من شخصيتها. وقد أعد هذا البرنامج خصيصاً لطلبة الصف الرابع وحتى الثامن الأساسي. وتقوم فكرة البرنامج على تدريب الطلبة في الصف الثامن الأساسي على مهارات التواصل، والتي تعد أساساً في عملية التفاعل الاجتماعي والعلاقات الشخصية، ويرتكز هذا البرنامج من الناحية النظرية على العلاج المتمركز حول الشخص لصاحبه كارل روجرز (Carl Rogers) حيث بنيت مهارات التواصل في هذا البرنامج على مبدأ الاستماع الفعال، وإعادة تلخيص للمشاعر المصاحبة للمضمون اللفظي، وأنه من خلال مهارات التواصل تستطيع الطالبة مساعدة زميلتها. ويهدف البرنامج من خلال تطبيقه إلى إكساب الطالبة الزميلة المساعدة المهارات الآتية:

١- مهارات الزميلة المساعدة لتصبح أكثر قدرة على تقديم المساعدة للطالبات الأخريات بطريقة فعالة.

٢- مهارات التواصل، التي تساعد على توفير فرص أكثر لملاحظة الطالبات اللواتي بحاجة لمساعدة من قبل زميلة مدربة.

٣- مهارة حل المشكلات حتى يكون لهن دور فعال في مساعدة الطالبات اللواتي يعانين من مشكلة العزلة.

٤- مهارة تمييز ذاتها وذات الآخرين عند كل من الزميلة المساعدة والطلبة التي تعاني من الشعور بالعزلة، وهذا يساعد على الوصول إلى تقدير إيجابي للذات، واكتشاف الفروق الفردية، من خلال عرض الخصائص الشخصية المميزة للطلبة.

وللتأكد من صدق محتوى البرنامج ومدى ملاءمته لطالبات الصف الثامن الأساسي، ووضوحه وإمكانية الطالبات الاستفادة منه، فقد تم عرضه على سبعة محكمين ممن يحملون درجة الدكتوراه في الإرشاد وثلاثة ممن يحملون درجة الماجستير في الإرشاد ويعملون في الإرشاد مع طالبات من الصف الثامن الأساسي، وأبدوا بعض المقترحات والملاحظات حول البرنامج والتي تم الأخذ بها. إلا أنهم اتفقوا على مناسبة البرنامج مع هدف الدراسة وملاءمته للمرحلة العمرية للطالبات موضوع الدراسة.

طبق البرنامج التدريبي من خلال الالتقاء بالطالبات المتدربات أسبوعياً لمدة ساعة على مدى اثني عشر أسبوعاً تم خلالها تدريب الطالبات على مهارات التواصل عن طريق تنظيم الذات بطريقة شعورية وإحداث التكيف النفسي الاجتماعي من خلال مشاهدة نماذج وتقليدها بشكل حر. إذ تم خلاله طرح طرق التوصل إلى حل المشكلات التي تم التدريب عليها في كل جلسة، وبعد إتقان المهارات، قامت الطالبات المدربات على مهارات التواصل

والتي من خلالها اكتسبن صفات الزميلة المساعدة بتقديم المساعدة للطلبات اللواتي لديهن عزلة، حيث كلفت كل طالبة مدربة الزميلة المساعدة بمساعدة طالبتين ممن يعانين من العزلة لتقدم لهن المساعدة. على أن يتم اللقاء بكل طالبة من الطالبات اللاتي يعانين من العزلة مرتين أسبوعياً ولمدة ساعة على مدى ستة أسابيع، وكان يتم في كل جلسة التركيز على مهارات محددة تدربت عليها الزميلة المساعدة، وأصبحت صفة تتصف بها حتى تكون نموذجاً يحتذى به، أي تقوم الزميلة المساعدة بتدريب الطالبات على المهارات التي تدربت عليها، وخلال هذه الأسابيع كانت الباحثة تلتقي بالطالبات لمدة ساعة أسبوعياً لمناقشة ما تم القيام به حول المهارات الإرشادية للأسبوع الماضي، والاتفاق على المهارات المراد التعرض لها في الأسبوع الحالي واللاحق. وفيما يأتي ملخص لجلسات البرنامج:

الجلسة الأولى: التعارف: هدفت هذه الجلسة إلى بناء علاقة بين المرشدة التي قامت بالإشراف على تطبيق البرنامج والطالبات المشاركات في البرنامج التدريبي، كما تم تعريف الأعضاء على بعضهن بعض، ومن ثم التعريف بالبرنامج وأهدافه وتوضيح مفهوم الصديقة المساعدة، إضافة إلى مناقشة توقعات الطالبات المشاركات من هذه المهمة.

الجلسة الثانية: مفهوم الزميلة المساعدة: هدفت هذه الجلسة إلى تعريف الطالبات المشاركات بمفهوم الزميلة المساعدة، وتعرف صفات الزميلة المساعدة، والتدريب على هذه الصفات لتكون جزءاً من شخصيتها بوصفها زميلة مساعدة.

الجلسة الثالثة: الاستماع الفعال: هدفت هذه الجلسة إلى تعريف مهارة الاستماع الفعال والتدريب على هذه المهارة، والتي تضمنت التدريب على السلوك الحضورى وكيفية إدراك المشاعر والاتصال البصرى، وتعرف هذه المهارة من خلال: النظر إلى الشخص المتحدث، والانتباه إلى كلماته، ومشاعره، وإعطاء تغذية راجعة للشخص الآخر لتوضح له بأنك تدرك ما يقوله ويتم ذلك من خلال طرح عدد من الأمثلة ومناقشتها.

الجلسة الرابعة: تعرف المشاعر: هدفت هذه الجلسة إلى تعرف أنواع المشاعر التي تصاحب الحديث وتدريب الزميلة على التمييز بين هذه المشاعر، وتعرف مهارة عكس المشاعر وإعادة محتوى الحديث.

الجلسة الخامسة: تقديم الاستجابات المساعدة: هدفت هذه الجلسة إلى تعرف المهارة الثانية من مهارات التواصل، وهي تقديم الاستجابات المساعدة، والتي تمت من خلال تدريب الطالبات على كيفية طرح الأسئلة المفتوحة، أو تلخيص ما يقوله الشخص المتحدث، وتوضيح الأفكار التي جاءت في الحديث، أو التركيز على المشاعر. وتم ذلك من خلال طرح الأمثلة ولعب الدور والنمذجة.

الجلسة السادسة والجلسة السابعة: المساعدة في حل المشكلات: هدفت هاتان الجلستان إلى توضيح وتعريف المقصود بالمشكلة وكيفية حل المشكلة، بعرض نموذج حل المشكلة والذي تضمن خمس خطوات وهي: تحديد المشكلة، ما الذي يمكن القيام به أو عمله لحل المشكلة؟ ما الذي يمكن القيام به من بدائل لحل المشكلة؟ وماذا يمكن أن يحدث؟ ما هي

الخطوات التالية؟ كيف يتم تنفيذ هذه الخطوة؟ ويتم ذلك من خلال طرح مشكلة والقيام بحلها حسب الخطوات المذكورة أعلاه من خلال النمذجة ولعب الدور.

الجلسة الثامنة: تقديم التغذية الراجعة: هدفت هذه الجلسة إلى توضيح معنى التغذية الراجعة التي تعتمد إعادة تلخيص للمشاعر المصاحبة للمضمون اللفظي، وعلى تنظيم الذات بطريقة شعورية، وإزالة الإحساس بالتوتر ليحدث التكيف النفسي الاجتماعي والتواصل، والتغذية الراجعة هنا تشكل ردود الأفعال، وتبين كيف يبدو كل طرف للآخر في عملية التواصل. ويتم قيام الزميل بعرض نموذج يتضمن خصائص التغذية الراجعة والذي يشير إلى تحديد ما يراه ويسمعه الفرد، ثم الانتقال إلى الحديث عما يشعر به فقط، والحديث عن الخطوة التي يريد القيام بها نتيجة لهذه المشاعر. ثم التعبير عن المشاعر بعد تقديم التغذية الراجعة، ثم الانتقال إلى الحديث عن مشاعر أخرى وهكذا.

الجلسة التاسعة والجلسة العاشرة: النظر للذات وللآخرين: هدفت هاتان الجلستان إلى أن تتعرف الطالبة المشاركة في البرنامج التدريبي على خصائصها الشخصية ومشاعرها، وكيف تنظر لذاتها وصورتها الجسمية، ومعتقداتها، واتجاهاتها، ومهاراتها، وقدراتها، وكيف تنظر أيضا لذاتها بين الآخرين. من خلال طرح الأسئلة والمناقشة.

الجلسة الحادية عشرة: أدوار الزميلة المساعدة: هدفت هذه الجلسة إلى أن تتعرف الطالبة المشاركة في البرنامج التدريبي على الأدوار التي تقوم بها الزميلة المساعدة ومناقشتها وتوضيحها من خلال نموذج يعرض هذه الأدوار وهي: كيفية التعامل مع الطالبات بشكل فردي، أن تكون معلمة حيث تقدم المساعدة في المواقف المختلفة، أن تكون صديقة لمن ليس لديهم صديقات، أن تقوم بمهمة القائدة لمجموعات صغيرة. وتم ذلك من خلال المناقشة وطرح الأسئلة.

الجلسة الثانية عشرة: وهي الجلسة الختامية: هدفت هذه الجلسة إلى تلخيص ما تم التدريب عليه من مهارات التواصل، والتأكيد على الهدف الرئيس لهذا البرنامج، وهو ما تعلمته واكتسبته الطالبات المشاركات في البرنامج من مهارات التواصل، والذي سيجعلهن قادرات على تقديم المساعدة للطالبات اللواتي لديهن مشكلة العزلة، وكذلك مناقشة مدى استفادتهن الذاتية لما تعلمنه من مهارات. ومناقشة مدى قدرتهن على تطبيق هذه المهارات على زميلاتهن لمساعدتهن في التغلب على سلوك العزلة.

ثانياً: مقياس مهارات التواصل

تم إعداد مقياس مهارات التواصل وتطويره بالاعتماد على كتاب الزميل المساعد، الذي اخترت فقراته بناء على فلسفة نظرية التمركز حول شخص لكارل روجرز، وخصائص الزميل المساعد الموضحة في كتاب الصديق المساعد لميريك وبومان (Myrick & Bowman, 1981)، والأهداف التي بنى عليها برنامج الزميل المساعد. وتم إعادة صياغة فقراته بما يلائم طالبات الصف الثامن الأساسي والغرض الذي أعدت له.

يتألف المقياس من عشر فقرات قسمت إلى بعدين: البعد الأول: يقيس القدرة على تقديم الاستجابات المساعدة وهي: طرح الأسئلة المفتوحة، وتلخيص ما يقوله الشخص المتحدث وتوضيح الفكرة الرئيسة، والتركيز على مشاعر الشخص المتحدث. والبعد الثاني: يقيس القدرة على استخراج المعنى الذي يقصده الشخص المتحدث واستخراج المشاعر المصاحبة للمضمون اللفظي والفكري. تتطلب الإجابة عن هذا المقياس أن يقرأ المفحوص كل فقرة بالنسبة للبعد الأول، واستخدام واحدة من الاستجابات، وطرح الأسئلة أو التلخيص للفكرة أو التركيز على المشاعر، ويتم تقييم الاستجابات بإعطاء علامة إذا استخدمت الزميلة المساعدة واحدة من الاستجابات. ولا تعطى علامة إذا لم تتطابق إجابتها مع الاستجابات المساعدة. أما تقييم البعد الثاني: فإنه يتم من خلال أن تعطى الطالبة علامتين إذا كانت إجابتها عن المعنى والمشاعر صحيحة، وتعطى الطالبة علامة واحدة إذا كانت إجابتها عن المعنى أو المشاعر. ولا تعطى أي علامة إذا كانت إجابتها خاطئة.

صدق مقياس مهارات التواصل

تم التحقق من صدق المقياس عن طريق عرضه على سبعة محكمين ممن يحملون درجة الدكتوراه في علم النفس، أو الإرشاد من أقسام علم النفس في كلية العلوم التربوية في الجامعة الهاشمية وجامعة مؤتة، وثلاثة مرشدين ممن يحملون درجة الماجستير في الإرشاد ويعملون مع طالبات المرحلة الأساسية، وأيد جميع المحكمين مناسبة الفقرات للغايات التي وضعت من أجلها، وللمرحلة العمرية لطالبات (متوسط العمر ١٦ سنة) موضوع الدراسة، وأنه ليس هناك مصطلحات تتعارض مع بيئة المجتمع الأردني. ويتكون المقياس من (٥٧) فقرة، وطبق المقياس على عينة من (٥٠) طالبة في مدرسة أخرى غير المدرسة التي طبق عليها برنامج الزميل المساعد، بهدف التأكد من فهم بنود المقياس، وملائمة صياغة الجمل للفئة العمرية التي تستهدفها الدراسة.

ثبات مقياس مهارات التواصل

تم التحقق من ثبات المقياس من خلال تطبيقه وإعادة تطبيقه بفواصل أسبوعين على (١٠٠) طالبة من طالبات الصف الثامن الأساسي من غير أفراد عينة الدراسة. وبلغ معامل الارتباط بطريقة الإعادة (٠,٦٢).

ثالثاً: مقياس العزلة

اعتمد في الدراسة الحالية على مقياس العزلة الذي طبق على البيئة الأردنية من قبل قطامي وعلاء الدين (١٩٧٨) لدراسة مشكلة العزلة لدى طالبات الجامعة الأردنية، والذي قام بتطويره المصري (١٩٩٤) لدراسة الشعور بالعزلة لدى طالبات المراهقة الوسطى، ويتضمن المقياس (٥٧) فقرة، (١٧) فقرة ذات اتجاه إيجابي. بمعنى أن من يوافق على هذه الفقرة

توصف حالته بأنه لا يعاني من الشعور بالعزلة، و(٤٠) فقرة اتجاهها سلبي. بمعنى أن من يوافق عليها توصف حالته بأنه يعاني من العزلة. وتم استخدامه في الدراسة الحالية بعد حذف (١١) فقرة بناء على ملاحظات المحكمين، لضعف ارتباطها بمشكلة العزلة.

ويتألف مقياس العزلة المعدل في الدراسة الحالية من (٤٦) فقرة، منها (٨) فقرات ذات اتجاه إيجابي، و(٣٨) فقرة ذات اتجاه سلبي، وقد صيغت كل فقرة منها على شكل جملة اتبعت بسلم إجابة يتكون من خمس إجابات وهي: موافق بشدة (٥ درجات)، موافق (٤ درجات)، غير متأكد (٣ درجات)، غير موافق (٢ درجات)، غير موافق بشدة (١ درجة) بالنسبة للإجابة عن الفقرات السالبة، وعكس الدرجات بالنسبة للإجابة عن الفقرات الموجبة. وتتراوح العلامة الكلية على هذا المقياس من (٤٦ - ٢٣٠) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى الشعور بالعزلة بينما تشير الدرجة الدنيا إلى عدم الشعور بالعزلة.

صدق مقياس العزلة

تم التحقق من صدق المقياس عن طريق عرض الفقرات على سبعة محكمين ممن يحملون درجة الدكتوراه في علم النفس، أو الإرشاد ويعملون في أقسام علم النفس، أو الإرشاد في كلية العلوم التربوية في الجامعة الهاشمية أو جامعة مؤتة، وثلاثة مرشدين ممن يحملون درجة الماجستير في الإرشاد ورؤساء أقسام الإرشاد في وزارة التربية، وقد أكد جميع المحكمين على أن فقرات المقياس من حيث الصياغة تتناسب مع المرحلة العمرية للمفحوصات، وهن طالبات الصف الثامن الأساسي.

ثبات مقياس العزلة

تم التحقق من ثبات المقياس من خلال تطبيقه وإعادة تطبيقه بفواصل زمني أسبوعين على (٥٠) طالبة من طالبات الصف الثامن الأساسي من غير أفراد عينة الدراسة. وبلغ معامل الارتباط بطريقة الإعادة (٠,٨٣).

إجراءات التنفيذ

بعد أخذ موافقة وزارة التربية والتعليم ومديرة المدرسة لتطبيق البرنامج الإرشادي، تمت الإجراءات الآتية:

- تحديد الطالبات اللواتي حصلن على أعلى الدرجات على مقياس العزلة وتقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. وتحديد مجموعة الزميلات المساعدات، وهن الطالبات اللواتي حصلن على أدنى الدرجات على مقياس العزلة، ولديهن الرغبة في تلقي التدريب وتقديم المساعدة، وتقسيمهن إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. وطبق اختبار قبلي لمقياس مهارات التواصل على الزميلات المساعدات (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة).
- تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية للعينة الأولى (مجموعة الزميلات

المساعدات). بمجموع (١٢) جلسة، جلسة واحدة أسبوعياً مدة كل جلسة ساعة، تم ذلك خلال الفصل الأول للعام الدراسي ٢٠٠٣/٢٠٠٤.

- تطبيق اختبار بعدي لمقياس مهارات التواصل بعد انتهاء البرنامج التدريبي لمقياس التغير، ثم بعد أسبوعين تم تطبيق اختبار المتابعة (للمجموعة التجريبية والضابطة).

- توزيع الطالبات اللواتي حصلن على أعلى الدرجات على مقياس العزلة (المجموعة التجريبية للعيينة الثانية) على الطالبات المدربات لتقديم المساعدة لهن من خلال اللقاء مرتين أسبوعياً ولمدة ستة أسابيع، وذلك في الفصل الدراسي الثاني ٢٠٠٣/٢٠٠٤.

- متابعة عمل الزميلات المساعدات من خلال عقد اجتماعات أسبوعية مع الزميلات المساعدات لمناقشة ما تم عمله خلال الأسبوع، ومعرفة الصعوبات التي واجهتهن، وتحديد ما سيتم تطبيقه من مهارات في الأسبوع المقبل. كما كان يتم الاجتماع أسبوعياً بالطالبات اللواتي قدمت لهن المساعدة لأخذ تغذية راجعة منهن عن المساعدة المقدمة لهن.

- تطبيق اختبار بعدي لمقياس العزلة على الطالبات اللواتي لديهن العزلة (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) ثم تطبيق اختبار المتابعة بعد أسبوعين.

الأساليب الإحصائية

للكشف على مدى التغير ولإظهار أثر المعالجة على المجموعة التجريبية، في العينة الأولى، وعلى المجموعة التجريبية، في العينة الثانية، وبعد الحصول على درجات الطالبات على المقياسين مهارات التواصل والعزلة، استخرجت المتوسطات لكل من المجموعتين على كل من الاختبار القبلي والبعدي والمتابعة للعينتين. ومن أجل معرفة إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للعينتين فقد تم استخدام تحليل التباين المشترك (ANCOVA).

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

سيتم عرض نتائج الدراسة ومناقشتها من خلال الإجابة عن فرضيتي الدراسة:

أولاً: نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها

نصت هذه الفرضية على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط مهارات التواصل عند مستوى $(\alpha = 0,05)$ بين الزميلات المدربات على برنامج إرشاد تدريبي "كيف تصبحين زميلة مساعدة" والزميلات اللواتي لم يتلقين أي تدريب على البرنامج".

للإجابة عن الفرضية الأولى تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمقياس مهارات التواصل لدى الزميلات المساعدات، والتي يوضحها الجدول رقم (١) الآتي.

الجدول رقم (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة
الزميلات المساعدات في القياس القبلي والبعدي والمتابعة على مقياس مهارات التواصل

مهارات التواصل للمجموعة الضابطة			مهارات التواصل للمجموعة التجريبية			متغيرات الدراسة
متابعة	بعدي	قبلي	متابعة	بعدي	قبلي	
٥,٨	٥,٥	٥,٢	١٢,٦	١٠,٦	٥,٨	المتوسط
٠,٨٧	١,٠٨	١,٠٣	٠,٩٦	١,٥٠	٠,٩١	الانحراف المعياري

يتبين من المتوسطات المبينة في الجدول رقم (١) أن متوسط علامات الطالبات في المجموعة التجريبية لدى الزميلات المساعدات المدربات قد ارتفع من (٥,٨) في القياس القبلي إلى (١٠,٦) في القياس البعدي و(١٢,٦) في المتابعة (حيث إن المتوسط الأعلى يشير إلى اكتساب مهارات التواصل). أما المجموعة الضابطة فلم يظهر أي تغير في متوسطاتها وبقيت نتائجها متقاربة في المتوسط للقياس القبلي. ولايجاد دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس القبلي والبعدي، فقد أجري تحليل التباين المشترك لمقياس مهارات التواصل والجدول رقم (٢) يوضح نتائج تحليل التباين المشترك للفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على كل من الاختبار القبلي والبعدي.

الجدول رقم (٢)

نتائج تحليل التباين المشترك لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة
لزميلات المساعدات في القياس القبلي والبعدي على مقياس مهارات التواصل

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
العامل المشترك	٢٨,٢٨١	١	٢٨,٢٨١	٢٢,٧٢	٠,٠٠٠
المعالجة	٤,٠٤٤	١	٤,٠٤٤	٤,٦٧٨	٠,٠٤٥
الخطأ	١٤,٦٩٤	١٧	٠,٨٦٤		
الكلية	٦٢٤,٠٠٠	١٩			

يتبين من الجدول رقم (٢) أن هناك فرقا بين متوسطات المتابعة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) للزميلات المساعدات المدربات. إذ إن نتائج تحليل التباين توضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة حيث بلغت قيمة ف (٤,٦٧٨) وهي دالة عند مستوى الدلالة (٠,٠٥). ولمعرفة مدى استمرارية أثر البرنامج التدريبي بعد توقف البرنامج لفترة زمنية معينة، تمت متابعة أفراد المجموعة التجريبية، وطبق عليهن مقياس مهارات التواصل مرة أخرى بعد مرور أسبوعين من القياس البعدي. ولمعرفة إذا كان الفرق بين المتوسطات دال إحصائيا فقد أجري تحليل التباين المشترك. والجدول رقم (٣) يبين نتائج تحليل التباين المشترك للفروق بين التطبيق البعدي والمتابعة، للينة التجريبية للقياس البعدي والمتابعة لمقياس مهارات التواصل.

الجدول رقم (٣)

نتائج تحليل التباين المشترك بين التطبيق البعدي والمتابعة لزميلات المساعدات لمقياس مهارات التواصل

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
العامل المشترك	٣,٥٧٦	١	٣,٥٧٦	٢,١٤٥	٠,١٦١
المعالجة	١,٨٣٣	١	١,٨٣٣	١,١٠٠	٠,٣٠٩
الخطأ	٢٨,٣٤٠	١٧	١,٦٦٧		
الكلية	١٤٥٧,٠٠٠	١٩			

تشير نتائج تحليل التباين المشترك المبينة في الجدول رقم (٣) إلى أنه لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين التطبيق البعدي والمتابعة لمقياس مهارات التواصل لزميلات المساعدات في العينة التجريبية، حيث بلغت قيمة "ف" (١,١٠٠) وهي غير دالة إحصائياً. بينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية لدى الزميلات المدربات في مهارات التواصل. تعزو الباحثتان ذلك إلى البرنامج التدريبي "الزميلة المساعدة" الذي تم تطبيقه، إذ كان له أثر إيجابي على مهارات التواصل لدى الطالبات اللواتي تلقين التدريب، حيث زادت متوسطاتهن بعد التدريب على مقياس التواصل على متوسطات الطالبات اللواتي لم يتلقين مثل هذا التدريب زيادة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة $(\alpha = 0,05)$ ، مما يدل على انتقال أثر التدريب في المجموعة التجريبية. أما المجموعة الضابطة فلم يظهر لديهن أي تحسن ذي دلالة، وبذلك تكون قد تحققت الفرضية الأولى. وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة موري وآخرين (Morey et al, 1989) ونتائج دراسة الأسمر (٢٠٠٠) التي استخدمت برنامجاً إرشادياً للتدريب على مهارات التواصل لدى الزميلة المساعدة بالتدريب على مهارات تقديم المساعدة للآخرين، والاستجابات المساعدة، والاستماع الفعال، والتغذية الراجعة، والنظر للذات وللآخرين. ونتائج دراسة زنك ولترل (Zinck & Littrell, 2000) ودراسة فانتوزو (Fantuzzo, et al, 2005) والتي قاما فيها بتدريب مجموعة من الطالبات على برنامج الزميلة المساعدة لتحسين مهارات التواصل بالاعتماد على تطوير القدرة على مساعدة الآخرين، والاستماع الفعال، والقدرة على التعبير وأيضاً تحسين العلاقات مع الآخرين.

ثانياً: نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها

نصت هذه الفرضية على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط سلوك العزلة عند مستوى (٠,٠٥) بين الطالبات اللواتي تلقين المساعدة من قبل زميلاتهن المساعدات المدربات، والطالبات اللواتي لم يتلقين مثل هذه المساعدة". للإجابة عن الفرضية الثانية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

للمجموعتين التجريبية والضابطة لمقياس العزلة لدى الطالبات اللواتي يعانين من سلوك العزلة على القياس القبلي والبعدي والمتابعة، والتي يوضحها الجدول رقم (٤) الأتي.

الجدول رقم (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة من الطالبات في القياس القبلي والبعدي والمتابعة على مقياس العزلة .

سلوك العزلة المجموعة الضابطة			سلوك العزلة لدى المجموعة التجريبية			متغيرات الدراسة
متابعة	بعدي	قبلي	متابعة	بعدي	قبلي	
١٦٧,٣٠	١٦٩,٧٠	١٦٤,٩٠	١٤٥,٩٥	١٥٢,٠٥	١٦٥,٥٥	المتوسط
١١,٧١	١٤,١٠	١٠,٣٩	١٨,٦٦	٢٢,٩٧	١١,٦٠	الانحراف المعياري

يتبين من المتوسطات في الجدول رقم (٤) أن متوسط درجات الطالبات في المجموعة التجريبية قد انخفض من (١٦٥,٥٥) في القياس القبلي إلى (١٥٢,٠٥) في القياس البعدي وإلى (١٤٥,٩٥) في المتابعة، (حيث إن الانخفاض في المتوسط يشير إلى انخفاض درجة الشعور بالعزلة). أما المجموعة الضابطة فلم يظهر فيها وجود تغيير إذ بقيت متوسطتها للقياس القبلي والبعدي والمتابعة متقاربة. ولمعرفة إن كان الفرق بين المتوسطات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة دالة إحصائياً، أجرى تحليل التباين المشترك وبيّن الجدول رقم (٥) نتائج تحليل التباين المشترك لعلامات الطالبات على مقياس العزلة للمجموعتين التجريبية والضابطة.

الجدول رقم (٥)

نتائج تحليل التباين المشترك لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة من الطالبات في القياس القبلي والبعدي على مقياس العزلة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
العامل المشترك	٥٧١٨,٥٦	١	٥٧١٨,٥٦	٨٠,٦٥	٠,٠٠٠
المعالجة	٤٤٠,٢٤٩	١	٤٤٠,٢٤٩	٦,٢١٠	٠,٠١٧
الخطأ	٢٦٢٣,٠٧٧	٣٧	٧٠,٨٩٤		
الكلية	١٠٩٦٥٨٧,٠٠	٣٩			

تشير نتائج الجدول رقم (٥) إلى أن هناك فرقا ذا دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة. حيث بلغت قيمة ف (٦,٢١٠) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠٢). ولمعرفة مدى استمرارية أثر المساعدة التي تلقتها المجموعة التجريبية لخفض سلوك العزلة بعد توقف البرنامج لفترة زمنية، تمت متابعة المجموعة التجريبية، وطبق مقياس العزلة على أفرادها مرة أخرى بعد مرور أسبوعين على القياس البعدي. ولمعرفة إن كان الفرق بين المتوسطات دال إحصائياً أجرى تحليل التباين المشترك، والجدول رقم (٦) يبين نتائج تحليل التباين المشترك للقياس البعدي والمتابعة على مقياس العزلة.

الجدول رقم (٦)

نتائج تحليل التباين المشترك لدلالة الفروق بين القياس البعدي والمتابعة
لإجابات الطالبات على مقياس العزلة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسطات المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
العامل المشترك	١٩,٣٦	١	١٩,٣٦	٠,١٤٥	٠,٧٠٥
المعالجة	٧٢,٧٣٧	١	٧٢,٧٣٧	٠,٥٤٦	٠,٤٦٥
الخطأ	٤٩٣٣,٣٠٧	٣٧	١٣٣,٣٢٣		
الكلية	١٠٥٢١٥٩,٠٠	٣٩			

تشير نتائج تحليل التباين المشترك المبينة في الجدول رقم (٦) إلى أنه لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين التطبيق البعدي والمتابعة لمقياس العزلة لدى الطالبات، حيث بلغت قيمة $F(٠,٥٤٦)$ وهي غير دالة إحصائياً.

فقد أظهرت نتائج هذه الدراسة تحسناً إيجابياً لدى المجموعة التجريبية من الطالبات اللاتي يعانين من العزلة عما هو لدى المجموعة الضابطة بالنسبة لشعور العزلة. فقد انخفض الشعور بالعزلة لدى الطالبات اللواتي تلقين المساعدة من قبل زميلاتهن المدربات عن الطالبات اللواتي لم يتلقين المساعدة، بحيث انخفض متوسط علامات الطالبات على مقياس العزلة لدى المجموعة التجريبية عن متوسط علامات الطالبات في المجموعة الضابطة. وكانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = ٠,٠٥)$ مما يدل على أنه يوجد أثر إيجابي للمساعدة التي قدمت من قبل الزميلات المدربات على برنامج الزميلة المساعدة للمجموعة التجريبية. أما المجموعة الضابطة فلم يظهر فيها أي تحسن ذي دلالة إحصائية على سلوك العزلة لديها، وبذلك تكون قد تحققت الفرضية الثانية. وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتيجة الدراسة التي قام بها بومان ومايريك (Bowmna & Myrick, 1980) بتدريب مجموعة من الطلبة (بوصفهم مرشدين صغار) ليقدموا المساعدة لمجموعة من الطلبة الذين لديهم صعوبات في التكيف في المدرسة. حيث أظهرت النتائج تحسناً إيجابياً لدى الطلاب الذين قدموا المساعدة والذين تلقوا المساعدة، وذلك بتحليل التقييمات القبلية والبعديّة. واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات الأخرى التي بحثت في مواضيع تتشابه مع موضوع البحث من حيث استخدام أدوات القياس والبرنامج التدريبي (الزميل المساعد). منها نتائج دراسة موري وآخرين (Morey et al 1980) ودراسة فوتس (Fouts, 1985) ودراسة زنك ولترل (Zinck & Littrell, 2000)، واتفقت مع نتائج دراسة ميلر وآخرين (Miller, et al., 2003) التي أكدت بأن برنامج الزميل المساعد القائم على تدريب مجموعة من الأفراد على مهارات التواصل ليصبحوا قادرين على تقديم المساعدة للآخرين له أثر إيجابي في مفهوم الذات والسلوك للأفراد المدربين الذين قدموا المساعدة والأفراد الذين تلقوا المساعدة.

الاستنتاجات

أدى البرنامج الإرشادي التدريبي إلى مهارات ساعدت على إحداث التغيير الإيجابي لدى الطالبات، وإكسابهن القدرة على تقديم المساعدة، ومما زاد من فاعلية البرنامج اشتماله على مهارات التواصل المختلفة: الاستماع الفعال، والقدرة على حل المشكلات الخاصة، والقدرة على التعرف على الذات، والقدرة على تقديم المساعدة في حل مشكلات الآخرين، وتقديم التغذية الراجعة، والقدرة على تقديم الاستجابات المساعدة، وهذا قد ساعد في اكتساب الطالبات المشاركات خصائص وصفات إيجابية أصبحت إلى حد كبير جزءاً من شخصياتهن. كذلك يرجع إلى طبيعة البرنامج المستخدم والذي تضمن مناقشات وأفكار ونشاطات معدة، فهي ساعدت على تنمية مفهوم الذات، وتنمية وتطوير المهارات الاجتماعية، وتقوية السلوك الاجتماعي، وزيادة التفاعل الاجتماعي، وهو ما أدى إلى خفض سلوك العزلة لدى الطالبات. وقد ساعد المرحلة العمرية التي تمر بها الطالبات على نجاح البرنامج إذ إن الطالبات يمرن بمرحلة المراهقة التي تمتاز بتأثير الرفيقات أو الشلة عليهن، مما يؤكد أهمية تفعيل دور الزميلات في مساعدة الطالبات الأخريات، وإيجاد الفرص التي تعمل على إكساب الطالبات مهارات المساعدة وحل المشكلات، وهذا أكد أن الطالبات المشاركات التي تدربن عليها في الجلسات الإرشادية استطعن توظيفها ونقلها إلى المواقف الحياتية، وكان لها أثر دال إحصائياً في تعديل كل من مهارات التواصل وسلوك العزلة، وله دور واضح في إنجاح البرنامج.

التوصيات

- في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة نوصي بالآتي:
- إجراء المزيد من الدراسات حول مشكلة العزلة لدى الطلبة في المراحل الدراسية المختلفة وعلى الجنسين.
- تدريب الطلبة على مهارات التواصل وخاصة مهارة الاستماع الفعال وأسلوب حل المشكلات، فكثير من مشاكل الطلبة قد تعود إلى افتقارهم لهاتين المهارتين.
- تطبيق الدراسة على عينة من الطلاب الذكور لمعرفة مدى نجاح البرنامج الإرشادي في خفض سلوك العزلة لديهم.
- إجراء دراسات للكشف عن مدى فعالية برنامج الزميل المساعد في تقديم المساعدة لحل المشكلات الأخرى التي تواجه الطلبة سواء الأكاديمية أو الاجتماعية أو السلوكية.
- استخدام البرنامج (الزميلة المساعدة) من قبل المدارس بوصفها برنامج مساند لبرامج الإرشاد القائمة.
- تدريب المرشدين والمرشدات على البرنامج الإرشادي التدريبي (الزميل المساعد) من خلال ورش عمل من أجل تحضير مجموعات من الطلبة في المدرسة ليصبحوا (مرشدين مساعدين) ليكونوا عوناً لهم في العملية الإرشادية.

– إجراء دراسة مقارنة بين الإرشاد من قبل المرشدة، والإرشاد من خلال الزميلة المساعدة لتعرف الأسلوب الأكثر فاعلية في معالجة مشكلة العزلة عند الطالبات.

المراجع

الأسمر، نهلة (٢٠٠٠). أثر برنامج إرشاد جمعي في تحسين مهارة المرشد الزميل على التواصل ومساعدة الطلبة الذين يواجهون مشكلات تكيف مدرسي. رسالة ماجستير غير منشورة، عمان: الجامعة الأردنية.

الخولي، توفيق صالح (١٩٩٩). أثر برنامج إرشاد جمعي في التدريب على المهارات الاجتماعية على الخجل ومفهوم الذات. رسالة ماجستير غير منشورة، عمان: الجامعة الأردنية.

داوود، نسيمة وحمد، نزيه (١٩٩٦). مشكلات الأطفال المراهقين وأساليب المساعدة فيها (ط٢). عمان: الجامعة الأردنية.

الراعي، هدى (١٩٩٠). أثر التنشئة الأسرية والحياة المدرسية في شعور طلبة المرحلة الثانوية بالوحدة. رسالة ماجستير غير منشورة، عمان: الجامعة الأردنية.

سلامة، أحمد عبد العزيز (١٩٨٦). أسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة (ط١). الكويت: مكتبة الفلاح.

شريف، أحمد (٢٠٠٢). التنشئة الاجتماعية للطفل العربي في عصر العولمة (ط١). القاهرة: دار الفكر العربي.

الطيب، محمد عبد الظاهر (١٩٩٤). مبادئ الصحة النفسية. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

اللاذقاني، محمد سامر (١٩٩٥). أثر برنامج إرشاد جمعي قائم على التدريب على المهارات الاجتماعية والعلاج العقلي العاطفي في معالجة القلق الاجتماعي. رسالة ماجستير غير منشورة، عمان: الجامعة الأردنية.

مكاوي، حسن عماد. والسيد، ليلي حسين (١٩٩٨). الاتصال ونظرياته المعاصرة (ط١). القاهرة: الدار المصرية اللبنانية.

المصري، إناس رمضان (١٩٩٤). فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض سلوك العزلة لدى طالبات المراهقة الوسطى. رسالة ماجستير غير منشورة، عمان: الجامعة الأردنية.

نشواتي، عبد المجيد (١٩٨٨). حالات القلق الاجتماعي، برامج في تعديل السلوك (ط١). عمان: مديرية الصحة المدرسية قسم الإرشاد التربوي والصحة النفسية.

Bowman, R. P. & Myrik, R. D. (1980). I'm a junior counselor, having lots of fun. *School Counselor*, 28, 31-38.

- Bowman, R. P. & Myrick, R. D. (1987). Effects of an elementary school peer facilitator program on children with behavior problems. **School Counselor**, **34**, 369-378.
- Donahue, P. A. (1990). Helping adolescents with shyness. Applying the Japanese Morita therapy in shyness Counseling. **Psychological Abstract**, **77**, 1519.
- Fantuzzo, J., Manz, P., Atkins, M. & Meyers, R. (2005). Peer-mediated treatment of socially withdrawn maltreated preschool children. **Journal of Clinical Child and Adolescents Psychology**, **34**(2), 320- 325.
- Fouts, C. (1985). **A peer facilitator**. Led study Unit. USA: University of Florida Gainesville.
- Helen, C. & Patti, W. (2000). **Peer support in action**. London: SAGE Publications EC2A4PU.
- Jupp, J. J. & Griffiths, M. D. (1991). A self-concept change shying, socially isolated adolescents following social skills training of role plays. **Psychological Abstract**, **78**, 21-22.
- Link, W. J. (1991). The Effects of cognitive behavioral group interventions on loneliness. **Dissertation Abstract International**, **51**, 2321-A.
- Maya, D. E. & Mavig, A. (1987). Modification the behavior of a child manifesting extreme isolation with therapeutic intervention. **Psychological Abstract**, **40**, 201.
- Miller, M.C., Cooke, N.L. Test, D.V. & White, R. (2003). Effects of friendship circles on the social interactions of elementary age students. **Journal of Behavioral Education**, **12**(3), 167-184.
- Moely, B. E. & Lockman, J .J. (1988). Increasing social participation in pre-school social isolates. **Psychological Abstract**, **75**, 532.
- Morey, R. E., Miller, D. C., Fulton, R., Rosen, L. A., & Daly, J. L. (1989). Peer counseling: student served, problems discussed, overall satisfaction, and perceived helpfulness. **School Counseling**, **39**, 137-143.
- Myrick, R. D. & Bowman, R. P. (1981). **Becoming a friendly helper, a handbook for students facilitator**. Minneapolis: Educational Media Corporation.
- Myrick, R. D. & Bowman, R. P. (1991). **Children helping children, teaching students to become friendly helpers**. Minneapolis: Educational Media Corporation.
- Patterson, C. H. (1986). **Theories of counseling and psychotherapy** (4th ed.). New York: Harper and Row Publishers.

- Rook, K. (1984). Promoting social bonding strategies for helping the lonely and socially isolated. **American Psychologist, 39**, 1389-1404.
- Star, T. Z. (1987). Group social skills training, a comparison of two coaching programs. **Psychological Abstract, 74**, 569.
- White Hill, M. B., Hersen, M., & Bellack, A. (1980). Conversation skills training for socially isolated children. **Behavior Research and Therapy, 18**, 717-225.
- Zinck, K. & Littrell, J. (2000). Action research shows group counseling effective with at-risk, adolescent girls. **Professional School Counseling, 4**, 50-59.