

فاعلية برنامج جدي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من...
عادل مصطفى سلطان سلطان

فاعلية برنامج جدي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من طالبات كلية الآداب جامعة مصراتة

عادل مصطفى سلطان سلطان
كلية الآداب - جامعة مصراتة

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة فاعلية برنامج جدي سلوكي في خفض الرهاب الاجتماعي لدى عينة من طالبات كلية الآداب جامعة مصراتة. استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي لتحقيق هدف الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (50) طالبة، تراوحت اعمارهن من 19-23 عاماً، وقد تم تقسيم أفراد العينة من مجموعتين: بلغ قوام العينة التجريبية (25) طالبة، بمتوسط أعمار (20.31) سنة، وبانحراف معياري (1.32) وكذلك بلغ قوام العينة الضابطة(25) طالبة، بمتوسط أعمار (20.51) سنة، وبانحراف معياري(1.03) وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الرهاب الاجتماعي، واستماراة المستوى الاجتماعي الاقتصادي والثقافي للأسرة، وبرنامج جدي سلوكي والذي تكون من (15) جلسة، أوضحت نتائج الدراسة أنه توجد فروق دالة احصائياً بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الرهاب الاجتماعي في اتجاه أفراد المجموعة التجريبية، و توجد فروق دالة احصائياً بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الرهاب الاجتماعي، ووجود فروق دالة احصائياً بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي على جميع أبعاد مقياس الرهاب الاجتماعي، والدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على استمرار التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: الجدي السلوكي ، الرهاب الاجتماعي ، طالبات كلية الآداب.

Summary of the Study:

The current study aims to investigate the effectiveness of a dialectical behavioral program in reducing social phobia among a

**فاعلية برنامج جدي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من...
عادل مصطفى سلطان سلطان**

sample of female students at the Faculty of Arts, Misurata University. The researcher employed an experimental approach to achieve the study's objective. The study sample consisted of 50 students, aged 19-23 years old, divided into two groups: the experimental group (25 students) with a mean age of 20.31 years and a standard deviation of 1.32, and the control group (25 students) with a mean age of 20.51 years and a standard deviation of 1.03. The study tools included a social phobia scale, a socio-economic and cultural level questionnaire for families, and a dialectical behavioral program consisting of 15 sessions. The study results indicated statistically significant differences between the pre-test and post-test measurements on the social phobia scale in favor of the experimental group. There were also statistically significant differences between the experimental and control groups in the post-test measurement on the social phobia scale. Additionally, there were statistically significant differences within the experimental group in the post-test and follow-up measurements across all dimensions of the social phobia scale, indicating continued improvement among the experimental group members.

Keywords: Dialectical Behavioral Program, Social Phobia, Female College Students.

مقدمة الدراسة: تُعد مرحلة الدراسة الجامعية من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان المعاصر ضمن أطوار حياته المختلفة، ونظرًا لما يتمتع به طلبة الجامعة، الذين يمررون بمرحلة انتقالية من المدرسة إلى الجامعة، وما تتضمنه هذه الفترة من تغيرات وصعوبات تعيق تفاعل الفرد وتكيفه، ينعكس أثراها على الطالب الجامعي، فالشخص غير القادر على التفاعل مع الآخرين والتحدث أمامهم، قد يتتجنب التفاعل الاجتماعي، هذا من شأنه قد يؤدي إلى الانعزal والتغيب عن الدراسة، وما يصاحب ذلك من تأثير سلبي في التحصيل الدراسي والتواافق النفسي والاجتماعي للطالب. وقد شهدت السنوات العشرون الأخيرة نمواً مضطرباً في عدد الدراسات المنهجية للرهاب الاجتماعي Social Phobia وهو ما يُعرف أيضًا باضطرابات القلق الاجتماعي، نتيجة لتزايد حدة المتطلبات الاجتماعية، وارتباط هذه المتطلبات بمواقف تقييم الفرد وكفاءته وقد أظهرت الدراسات عبر العقود الماضية أن هذا

**فاعلية برنامج جدي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من...
عادل مصطفى سلطان سلطان**

الاضطرابات أكثر خطورة مما كان، ويعُد الرهاب الاجتماعي ثالث أكثر الاضطرابات النفسية انتشاراً في الولايات المتحدة الأمريكية وأحد الاضطرابات النفسية المصنفة ضمن اضطرابات القلق التي وردت في الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع وفي الدليل العاشر الصادر عن التصنيف للأمراض النفسية والعقلية (ICD-10) الصادر عن منظمة الصحة العالمية.

ويعد الشعور بالقلق في المواقف الاجتماعية أمراً شائعاً حين يكون الشخص محور الانتباه، ولكن القلق لا يكون شديداً إلى الدرجة التي تعيق القدرة على أداء المهمة المطلوبة في ذلك الموقف، بل يعزز هذا القلق أداء الفرد بحيث يزيد اليقظة والتركيز لديه، ولكن من يعانون من اضطراب الرهاب الاجتماعي يشعرون بقلق شديد عند مواجهة هذه المواقف، وقد يقومون بتجنبها؛ لأن التعرض لها قد يكون أمراً مؤلماً. (سهام الفايدي، ومحمد بن علي، 2017).

ويحدث الرهاب الاجتماعي للفرد عندما تظهر لديه عدد من المخاوف لمجموعة مختلفة من مواقف التفاعل الاجتماعي، وتعد درجة من اضطراب الرهاب الاجتماعي سوية وعادية في المواقف التي تتضمن متطلبات جديدة، والذي يقصد به هنا الخوف غير المقبول في المواقف التي يفترض أن يتعامل أو يتفاعل فيها الفرد مع الآخرين (سامر جميل رضوان، 2001).

ويرى الباحث أن الرهاب الاجتماعي يؤثر على شخصية الفرد ويؤدي إلى العجز، فالشخص يصبح غير قادر على التفاعل مع الآخرين أو التحدث أمام الآخرين، وقد يفشل في أداء مسؤوليات دراسية أو مهنية مهمة، لا يستطيع أن يتناول الطعام عالنية، قد يرفض دعوات الغداء والانغماس في المواقف الاجتماعية الأخرى، حيث أن معظم الذين يعانون من الرهاب الاجتماعي يحتفظون بمخاوفهم سراً، لأن مقاومتهم الاجتماعية غالباً ما يُساء فهمها، ويتم تفسيرها بأنها عدم اهتمام أو عناد.

مشكلة الدراسة: يُعد اضطراب الرهاب الاجتماعي من أكثر الاضطرابات النفسية انتشاراً، وأكثرها خطورة على حياة الفرد، الذي قد يسبب نوعاً من الرعب والفرج الشديدين، وبالتالي

**فاعلية برنامج جدي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من...
عادل مصطفى سلطان سلطان**

يؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية والتأثير في أداء الفرد لوظائفه في الحياة العامة، كالانعزال والتغيب عن الدراسة والعمل، وتجنب التفاعل في المواقف الاجتماعية. وقد لاحظ الباحث أن مشكلة القلق الاجتماعي ونقص المهارات الاجتماعية في تزايد مستمر بين الطالبات؛ فهؤلاء الطالبات يعيشن مرحلة انتقالية من المدرسة الثانوية إلى الحياة الجامعية، وما تطلبه هذه المرحلة من إثبات للذات، وبناء علاقات الاجتماعية جديدة ناجحة.

ولقد أوضحت كتاباًً ودراسات سيكولوجيةً عدة ارتفاع نسبة انتشار اضطراب الرهاب الاجتماعي بصفة عامة لدى طلاب الجامعة (ذكور، وإناث) كدراسة كلٍّ من: دراسة محمد السيد عبدالرحمن، 2000؛ عادل البنا، 2002؛ زينب ملص، 2007؛ أماري، Tillfors&Furmark، 2005؛ تلفورس وفورمارك، 2007؛ Russel,2009؛Campell، 2010؛ Tolulope&Olayinka,2009؛ عبدالكريم الجرادات، 2011؛ Ayenibiowo&Ayeni، 2012؛ ماجد الشمري، 2015؛ سهام الفايدى، ومحمد بنى يونس، 2017.

كما تحتل مشكلة الدراسة مكانة خاصة في نظر الباحث كونها نابعة من خلال عمله كعضو هيئة تدريس، هذا بالإضافة إلى أن بعض الطالبات تظهر عليهم بعض مظاهر الاضطرابات السلوكية والانفعالية تتمثل في ابعادهن عن الآخرين وعدم مشاركتهن أقرانهن في الأنشطة ويفضلن الجلوس بمفردهن والمشاهدة دون المشاركة، ولديهن صعوبة في تكوين أصدقاء، وتوقع الاستهجان عند الظهور أمام الآخرين، والانزعاج من النقد والملاحظات السلبية من زميلاتهن وكذلك من استذنهن إضافة إلى شكاوى الأساتذة بالكلية أن هناك صعوبات تواجههن في كيفية التعامل مع هذه الفئة نتيجة قلة البرامج التربوية والتعليمية والتأهيلية التي تساعدهن في رفع وتنمية مهاراتهن المختلفة ومنها التفاعل الاجتماعي لهؤلاء الطالبات مع الآخرين.

وقد قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية وذلك على عينة تكونت من (75) طالبة بكلية الآداب بمدينة مصراتة _ليبيا_ وذلك بتطبيق مقياس اضطراب الرهاب الاجتماعي (Mattick, & Clark, 1998)، ترجمة (فرنسيس شاهين، عبدالكريم جرادات، 2012)

**فاعلية برنامج جدي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من...
عادل مصطفى سلطان سلطان**

وقد أوضحت نتائج الدراسة أن 58% من طالبات الفصل الدراسي الأول عينة البحث يعانون من اضطراب الرهاب الاجتماعي. ولخفض الرهاب الاجتماعي الذي تُعاني منه طالبات الجامعة فإن محاولات التدخل بالبرامج الإرشادية والعلاجية يُعد ضروريًا ومهمًا لتطوير قدرة هؤلاء الطالبات داخل الكلية وخارجها على بناء علاقات اجتماعية تفاعلية وتوافضية والمشاركة في المواقف والتقاعلات الاجتماعية المختلفة، ولرفع وتحسين كفاءتهن ليعملن بفعالية وفاعلية في مواجهة الحياة بصورة أسهل.

ومن ثم وجوب التدخل من أجل خفض مستوى اضطراب الرهاب الاجتماعي. حيث إن الإرشاد والعلاج النفسي له دور هام في التأثير الإيجابي علي الفرد بقصد احداث تغيرات جوهرية في شخصيتها تساعدها علي التخلص من معاناته او التخفيف منها، بل ويزيد من كفاءته الشخصية وفعاليته الاجتماعية، وما للإرشاد الجدي السلوكي بوجه خاص من أهمية ودور فعال في تحقيق التغيير والتخلص من الأفكار السلبية والوصول الي معانى جديدة، وذلك من خلال الاقناع الجدي واستثمار التعارض في العلاقة الإرشادية. والاقناع الجدي التعليمي أحد المكونات الرئيسية التي يتم من خلالها علي التعرف علي المعتقدات اللاعقلانية والافكار الاروتوماتيكية السلبية ودورها في احداث الضيق والاضطراب مع امكانية اعادة البناء المعرفي وتصحيح تلك الافكار بأخرى متوازنة مستخدما الاقناع اللغطي، الامر الذي يساعد علي خفض معاناة الطالبة، وحل مشكلتها وهذا يتحقق مع طبيعة مشكلة الدراسة الحالية. وبالرغم من أهمية موضوع الرهاب الاجتماعي وملاءمة الإرشاد الجدي السلوكي للتعامل معه من حيث اسسه ومبادئه وفنياته، الا أنه لا توجد دراسة عربية او اجنبية في – حدود علم الباحث – تناولت فاعالية الإرشاد الجدي السلوكي في خفض الرهاب الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، هذا من ناحية، ومن ناحية اخري ندرة الدراسات الإرشادية ايضا التي هدفت الى الاهتمام بخفض الرهاب الاجتماعي لدى الأفراد بشكل عام، وفتة طلاب الجامعة بشكل خاص، الامر الذي يجعل هناك ضرورة لدراسة اضطراب الرهاب الاجتماعي.

**فاعلية برنامج جدي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من...
عادل مصطفى سلطان سلطان**

فُروض الدراسة:

- 1- توجد فروق دالة احصائياً بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقاييس الرهاب الاجتماعي.
- 2- توجد فروق دالة احصائياً بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدى على مقاييس الرهاب الاجتماعي.
- 3- توجد فروق دالة احصائياً بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتبعي على مقاييس الرهاب الاجتماعي.

أَهداف الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على:

- 1- الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على الرهاب الاجتماعي؟
- 2- الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدى على مقاييس الرهاب الاجتماعي؟
- 3- الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتبعي على مقاييس الرهاب الاجتماعي؟

أَهمِيَّة الدراسة : تمثل أهمية الدراسة فيما يلي:

- 1- على الرغم من تنوع البرامج العلاجية والإرشادية بغيرياتها المختلفة، تبين أن هناك نقصاً في الدراسات التي تناولت موضوع الدراسة الحالية، حيث تُعد هذه الدراسة في حدود علم الباحث أو لمحاولة للتعرف على فاعالية العلاج الجدي السلوكي في خفض الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.
- 2- استخدام مهارات معرفية جدلية وسلوكية في البرنامج الحالي لخفض الرهاب الاجتماعي لدى طالبات كلية الآداب بجامعة مصراتة، قد يعمل على تعليمهم مهارات وسلوكيات وأساليب تفكير إيجابية، ويسهم أيضاً في تربية تفاعلاتهم مع الآخرين، الأمر الذي يسهل من ممارساتهم في الحياة اليومية، ويزيد من اندماجهم مع الآخرين.

**فاعلية برنامج جدي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من...
عادل مصطفى سلطان سلطان**

- 3- مما يزيد هذه الدراسة أهمية من الناحية النظرية قلة الدراسات والأبحاث التجريبية – في حدود اطلاع الباحث_ التي حاولت استخدام العلاج الجدي والسلوكي في خفض الاضطرابات الانفعالية والسلوكية بشكل عام واضطراب الرهاب الاجتماعي على وجه الخصوص، ولهذا فإن الدراسة الحالية تُعد إضافة علمية حديثة في مجال البحوث النفسية الأكالينيكية في البيئة المحلية.
- 4- على الرغم من وجود دراسات عديدة حول المفاهيم المتعددة التي تتدخل مع مفهوم الرهاب الاجتماعي مثل، الخجل، والانطواء، الخوف فإن مفهوم الرهاب الاجتماعي من الموضوعات الأقل بحثاً نسبياً بصفة عامة، ولدى طلاب الجامعة بصفة خاصة.
- 5- تُعتبر هذه الدراسة من الدراسات الأولى على المستوى المحلي بدولة ليبيا. في _ حدود اطلاع الباحث_ التي تسعى إلى خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي باستخدام العلاج الجدي السلوكي لدى طلاب الجامعة.
- 6- إن الدراسة الحالية تتخطى الدراسات الوصفية والبحث عن العوامل المرتبطة إلى الدراسات التجريبية وذلك بإعداد برنامج قائم على العلاج الجدي السلوكي بهدف خفض الرهاب الاجتماعي.
- 7- تأتي أهمية الدراسة الحالية من إعداد وتطبيق برنامج جدي سلوكي، ومقاييس الرهاب الاجتماعي يتمتع بالخصائص السيكومترية.

المصطلحات الإجرائية للدراسة:

البرنامج الجدي السلوكي: يُعرف الباحث البرنامج الجدي السلوكي بأنه برنامج منظم ومخطط يقوم على أسس علمية منظمة، قائم على مجموعة مهارات منها الجدلية والإقناع المنطقي والتقبيل والتغيير واليقظة العقلية مستنداً إلى فنيات كحل المشكلات، المحاضرة، والحوار والمناقشة، والواجبات المنزلية، بالإضافة إلى التفليس الانفعالي والتحصين التدريجي. في صورة جلسات محددة الهدف والمحتوى والزمن تهدف إلى خفض الرهاب الاجتماعي لدى عينة من طالبات كلية الآداب بجامعة مصراتة (أفراد المجموعة التجريبية)

**فاعلية برنامج جدي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من...
عادل مصطفى سلطان سلطان**

في المرحلة العمرية من (19-22) سنة ويكون البرنامج من (25) جلسة بالإضافة إلى جلسة للقياس التبعي.

الرهاب الاجتماعي: يأخذ الباحث بتعريف الدليل التشخيصي الإحصائي الخامس للاضطرابات العقلية (DSM-5) للرهاب الاجتماعي بأنه "الخوف المستمر من مواقف اجتماعية أو مواقف الأداء، التي قد يتعرض فيها الفرد لتفحص من الآخرين، و يجعله يتصرف بطريقة تسبب شعوراً بالخزي أو الارتياب، أو يبدي أعراضًا لقلق تتسبب بذلك في معاناته من الخزي والارتباك". (APA, 2000,132).

ويعرف الرهاب الاجتماعي إجرائياً بأنه الدرجة الكلية التي تحصل عليها طلابات كلية الآداب بجامعة مصراتة_ليبيا، من خلال الإستجابة على فقرات مقاييس الرهاب الاجتماعي المستخدم في الدراسة الحالية حيث تشير ارتفاع الدرجة على المقاييس إلى وجود درجة عالية من الرهاب الاجتماعي وتشير الدرجة الأقل على المقاييس إلى انخفاض الرهاب الاجتماعي لدى طلابات الجامعة.

حدود الدراسة: تتحدد الدراسة بالحدود الآتية :

- 1 **الحدود المكانية:** تم التطبيق جلسات البرنامج داخل قاعة بكلية الآداب جامعة مصراتة.
- 2 **الحدود الزمنية:** تم التطبيق أدوات الدراسة خلال العام الجامعي (2022-2023).
- 3 **الحدود البشرية:** تم تطبيق الدراسة على طلابات كلية الآداب جامعة مصراتة.

الإطار النظري:

العلاج الجدي السلوكي: DBT (Dialectical Behavior Therapy) يشتمل الإطار النظري في الدراسة الحالية على متغيرين أساسيين هما (العلاج الجدي السلوكي، والرهاب الاجتماعي)، وفيما يلي تفصيل لذلك:

أولاً- العلاج الجدي السلوكي: كما عرفه (أحمد جاد الرب أبوزيد، 2017: 8) بأنه "مدخل علاجي يستند إلى النظرية الحيوية الاجتماعية ويهدف إلى مساعدة العميل على خفض أو تعديل الانفعالات المتطرفة أو الحادة، وكذلك خفض السلوكيات السلبية المرتبطة بالانفعالات، وزيادة ثقته في انفعالاته وأفكاره وسلوكياته، وذلك من خلال الاستراتيجيات التي

**فاعلية برنامج جدي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من...
عادل مصطفى سلطان سلطان**

تضمن مدى كبير من الفنون منها العلاج الفردي _ العلاج الجماعي _ التدريب على المهارات (البيضة العقلية، تنظيم الانفعالات، تحمل الإحباط، الفاعلية البيخشصية) وكذلك التدريب على الأزمات، وبناء البيئة، كما ينتمي هذا المدخل للعلاج السلوكي المعرفي ويعد منهجاً متكاملاً في العلاج.

أهداف العلاج الجدي السلوكي: ووفقاً للينهان فقد حددت أهداف العلاج الجدي السلوكي في النقاط التالية:

- أـ- تعزيز قدرات المريض لاكتساب مهارات سلوكية صحيحة والحد من ارتكاب أنماط سلوكية خطيرة.
- بـ- تحديد الصراعات التي تواجه الفرد.
- جـ- الاهتمام على تحسين قدرة الفرد للتحكم في سلوكه.
- هـ- الاهتمام باكتساب الفرد القدرة على مقاومة الألم الانفعالي.
- وـ- الاهتمام باكتساب الفرد القدرة لمعرفة انفعالاته ووعيه بها "التنظيم الانفعالي" (رحاب يحيى أحمد، 2020:125)

الأسس النظرية التي يقوم عليها الإرشاد الجدي السلوكي:

يرتكز الإرشاد الجدي السلوكي على ثلاثة أسس يمكن إيضاحها فيما يلي:

- **الإرشاد المعرفي السلوكي:** يعتبر الإرشاد الجدي السلوكي نمطاً إرشادياً معرفياً سلوكياً، حيث يعتمد في الأسس النظرية على الإرشاد المعرفي السلوكي، فهو معرفي نظرياً لاعتماده على أساليب معرفية في تعديل البناء المعرفي والتغلب على أخطاء وانحرافات أساليب الفرد في التغيير، وذلك باستخدام طرق جدلية إقناعية تساعد على تحسين رؤية وتوجهات الفرد نحو الموضوعات الحياتية المختلفة، كما أنه إرشاد سلوكي نظرياً لاستخدامه أساليب وفنون سلوكية كالتدريب على المهارات والتدريم والتغذير والنمذجة (دعاء الصاوي السيد حسن، 2016، 62).

- **التقبل:** يعتبر التقبل نقطة محورية في الإرشاد الجدي السلوكي فقد أوضحت لينهان linehan أنه عندما ينسج المرشد تأكيداً على التقبل بجانب تأكيد مماثل على التغيير

**فاعلية برنامج جدي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من...
عادل مصطفى سلطان سلطان**

يكون المسترشد أكثر ميلاً للتعاون وأقل ميلاً للغضب والانسحاب، فيركز التقبل على التدريب على فهم الأمور التي يجب تقبليها، والأمور التي يمكن تغييرها، وللتقبل مستويات هي الانتباه الدائم للمسترشد وهذا يعني الاحترام لما يقوله أو يشعر به أو يفعله، وكذلك مساعدته على استعادة الثقة من خلال افتراض إن سلوكه له مدلول واضح (عبد الرحمن سيد سليمان، 2010: 20).

- **الجدلية:** ويقصد بها الاستبصار العقلي والوعي المنطقي بحقائق الأمور الحياتية وفهم المتافقـات واستخدام طرق متزنة في حل المشكلات والكشف عن الأدلة العقلية وإمكانية التوصل لمدركات منطقية موضوعية يساعد على تحقيق التوافق والاستقرار الانفعالي (دعاء الصاوي السيد حسن، 2016: 64).

فنـيات الإـرـشـادـ الجـدـلـيـ السـلـوـكـيـ:

- **اليقظة العقلية** Mindfulness: وتهـدـفـ إلى تـنـمـيـةـ أـسـلـوبـ حـيـاةـ العـمـيلـ بـالـاعـتـمـادـ عـلـىـ اليقـظـةـ العـقـلـيـةـ ماـ يـسـاعـدـهـ عـلـىـ التـخـلـصـ مـنـ اـنـدـفـاعـاتـهـ وـتـحـسـينـ مـزـاجـهـ الشـخـصـيـ،ـ فـيـتـمـ تـدـريـبـهـ عـلـىـ الـوعـيـ بـدـرـكـاتـهـ وـأـفـكـارـهـ الدـاخـلـيـةـ وـماـ يـمـرـ بـهـ مـنـ خـبـرـاتـ خـارـجـيـةـ،ـ وـيـتـمـ استـخـدـامـ "ـمـاـذـاـ"ـ،ـ "ـكـيـفـ"ـ،ـ فـيـقـصـدـ بـمـهـارـةـ "ـمـاـذـاـ"ـ ماـ المـوـاقـفـ الـتـيـ يـتـعـرـضـ لـهـ المـسـتـرـشـدـ وـطـرـيـقـةـ تـقـيمـهـ وـمـلـاحـظـتـهـ لـهـ،ـ وـمـهـارـةـ "ـكـيـفـ"ـ وـتـشـيرـ إـلـيـ كـيـفـ يـتـعـالـمـ المـسـتـرـشـدـ مـعـ تـكـمـيـلـاتـهـ وـمـهـارـاتـهـ.ـ

- **التنظيم الانفعالي** Emotion regulation: وفيـهاـ يـدـرـبـ المـسـتـرـشـدـ عـلـىـ فـهـمـ الطـبـيعـةـ التـكـيـفـيـةـ لـلـاـنـفـعـالـاتـ،ـ وـتـمـيزـ الـأـحـادـثـ الـتـيـ تـزـيدـ مـنـ الـاسـتـشـارـةـ الـاـنـفـعـالـيـةـ وـفـهـمـ الـاسـتـجـابـاتـ السـلـوـكـيـةـ لـبـعـضـ الـخـبـرـاتـ الـاـنـفـعـالـيـةـ،ـ وـتـهـدـفـ تـكـمـيـلـاتـهـ إـلـيـ تـنـمـيـةـ الـقـدـرـةـ عـلـىـ عـدـ إـصـارـ الأـحـكـامـ السـرـيـعـةـ طـبـقاـ لـلـاـنـفـعـالـاتـ الإـيجـابـيـةـ أـوـ السـلـبـيـةـ وـتـقـلـيلـ الـقـابـلـيـةـ السـرـيـعـةـ لـلـتأـثـرـ وـالـمعـانـةـ الـعـاطـفـيـةـ.

- **تحمل الضغوط** Distress tolerance: تـدـريـبـ المـسـتـرـشـدـ عـلـىـ مـزـيدـ مـنـ الـطـرـقـ الـفـعـالـةـ لـمـواجهـةـ الضـغـوطـ وـالـاـنـفـعـالـاتـ السـلـبـيـةـ وـذـكـ بـتـدـريـبـهـ عـلـىـ عـدـ اـنـقـادـ ظـرـوفـهـ الـحـيـاتـيـةـ

**فاعلية برنامج جدي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من...
عادل مصطفى سلطان سلطان**

- التي يعجز سريعاً عن تغييرها، وتدرج تحت تلك المهارة عدة مهارات؛ كتهيئة الذات، وتحسين اللحظة، وتنعيم الإيجابيات والسلبيات.
- **الفعالية البين شخصية** *Interpersonal effectiveness*: تقوم على أساس تدريب المسترشدين على فهم احتياجاتهم الشخصية وتحقيق التوازن بينها، وإقامة علاقات اجتماعية وإدارتها بكفاءة بالتدريب على حل المسالات ومواجهة التوقعات السلبية عن الذات والأخرين وتقدير الذات.
 - **الجدلية Dialectics**: تعريف المسترشد بأن الأفكار التي تبدو متناقضة ظاهرياً يمكن تحقيق الترابط بينها (Frederic, 2008: 32-33).
- ثانياً - **الرهاب الاجتماعي**: يُعرف فورمارك (Furmark, 2000: 8) الرهاب الاجتماعي بأنه: "الخوف المفرط من التقييم السلبي من الآخرين في المواقف الاجتماعية، خصوصاً إذا كانوا غير مألوفين بالنسبة للفرد، فيتأثر أداءه، ويظهر عليه الارتباك والعصبية والإحراج، والشعور بالإذلال".
- هناك ثلاثة مظاهر رئيسية لاضطراب الرهاب الاجتماعي تتضح فيما يأتي:
- أولاً- **المظاهر المعرفية Cognitive Manifestation**: ويتبين في مجموعة من الأفكار والاعتقادات المغلوطة عن الذات، والتي قد تؤدي إلى زيادة الاضطراب لدى الفرد، وهذه الأفكار والاعتقادات المغلوطة من قبيل: التقييم السلبي الذي قد يتعرض له الفرد من الآخرين، وتوقع الإذلال والإهانة والسخرية من الآخرين في الموقف الاجتماعي، وعدم الثقة في النفس، وكذا عدم الثقة في قدرته على ترك أثر إيجابي وانطباع جيد لدى الآخرين، أو بالأحرى انخفاض الكفاءة الاجتماعية لديه، وتنعيم الذات المنخفض، فدائماً ما يردد الفرد ذو القلق الاجتماعي بعض العبارات باستمرار مثل: الكل سيسيء مني، الكل يراقبني، أدائي سيء، أعتقد أنني غبي.
 - ثانياً- **المظاهر الانفعالي Emotional Manifestation**: ويتبين في مشاعر من الخوف الشديد، والتوتر، وعدم الشعور بالأمن، والاستثارة العصبية التي تعترى الفرد أثناء المواقف الاجتماعية؛ خشية أن ينظر إليه الآخرون نظرة دونية، أو أن يطلقوا عليه أحكاماً سيئة، أو أن ينعتوه بـ"الفاشل".

**فاعلية برنامج جدي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من...
عادل مصطفى سلطان سلطان**

وتقنيات سلبية، مما يتمحض عن ذلك مجموعة من التغيرات الفسيولوجية الناتجة لاستثارة الجهاز العصبي، وتتبدي في احمرار الوجه واحتقانه، وزيادة سرعة نبضات القلب، واضطراب في التنفس، وارتفاع اليد، والعرق الغزير، ورعشة في الصوت، والشعور بالغثيان، والرغبة الشديدة في التبول، والخفقان، وألم الصدر

ثالثاً المظهر السلوكي: ويتبدي في الهروب من المواقف الاجتماعية المختلفة التي تستثير القلق لدى الفرد، كالامتناع عن الأكل في المطاعم، وكذا الامتناع عن الخروج للتزه أو ممارسة الرياضة، وعدم تلبية الدعوات الاجتماعية، والتقليل من الاتصالات الاجتماعية، وتجنب التواصل بالعين، وطأطأة الرأس، والعزلة والبعد عن الناس؛ حيث يبتعد الفرد عن الانخراط في الأنشطة الاجتماعية أو الاندماج مع الآخرين ومشاركتهم مهما كلفه ذلك (ناريمان محمد الرفاعي، مصطفى على مظلوم، 2018: 243).
النظريات المفسرة للرهاب الاجتماعي:

نظريّة التحليل النفسي Psychoanalysis Theory: ظل فرويد لفترة طويلة لا يعتبر الرهاب ظاهرة نفسية في الأساس، وإنما هو مظهر لحالة توترت سُتّشار عضوياً، حيث تحول عضوياً الطاقة الغريزية غير المفرغة إلى قلق يصبح متعلقاً بموضوعات خطيرة ارتبطت بطبعتها أو بالخبرة السابقة عند الفرد، أو يجري تفريغها جزئياً من خلال هذه الموضوعات الخطيرة. وقد افترض فرويد أن المشاعر الجنسية اللاشعورية المكبوتة ومشاعر العدوانية والتي تمنع من التفريح تحول عضوياً إلى قلق، وهذا القلق يتحول بدوره إلى موضوع رمزي فيرتبط الرهاب بمواقف معينة (أميرة محمد الدق، ومحمد نجيب الصبوة، 2014 : 88).

النظريّة السلوكيّة Behavioral Theory: ويرى أنصار المدرسة السلوكيّة أنّ الخوف مكتسب، فالانفعالات أنماط سلوكيّة مكتسبة يتعلّمها الفرد كما يتعلّم معظم أنماط سلوكه، حيث يتعلم الطفل أن يستجيب بانفعالات معينة (الفرح، والحزن، والغضب، ..الخ) تجاه المثيرات المختلفة (الطبيعية)، ونتيجة لاقتران المثير الطبيعي (بطريقة متكررة) بمثير آخر (محايد) لديه بالفعل قوة استدعاء الاستجابة الانفعالية؛ فإن المثير المحايد يكتسب صفة

**فاعلية برنامج جدي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من...
عادل مصطفى سلطان سلطان**

وخاصية المثير الطبيعي، ويصبح قادرًا على استدعاء نفس الاستجابة الانفعالية، وبالتالي فإن القلق الاجتماعي قد يتضح لدى الأفراد نتيجة لهذه الخبرات التشريعية الصدمة المرتبطة بمواقف اجتماعية تعرض فيها الفرد للإذاء والسخرية من الآخرين، فيكون لديه ارتباط شرطي بين الخبرة الصدمة والمواقف الاجتماعية التي تعرض فيها للإذاء، ومن ثم يعم هذا الخوف على المواقف الاجتماعية اللاحقة والتي يواجهها، ويصبح الخوف صفةً ملازمًة له في هذه المواقف، فينسحب منها.

النظريّة المعرفيّة Cognitive Theory: تطلق النظريّة المعرفية من فكرة مؤداها أنّ ثمة مجموعة من الأفكار والمعتقدات تكونت في البناء المعرفي للفرد، فيما أطلق عليها بيك Beck المخطّطات المعرفية، وإن العمليات المعرفية والوجودانية والداعية تكون محكومة بهذه المخطّطات المعرفية لدى الفرد، والتي تشكّل العناصر الرئيسة للشخصية، وهذه الأبنية المعرفية (المخطّطات) قد تتضمّن اعتقادات وتحريفات معرفية مبالغ فيها، مما يدفع إلى مزيدٍ من القلق والضيق يؤدي بالفرد إلى حدوث اضطرابٍ في الشخصية (ناريمان محمد الرفاعي، مصطفى على مظلوم، 2018: 247).

كما يؤكّد أنصار النظريّة المعرفية أنّ انفعالات وسلوكيات الأفراد تكون غالباً مرتبطة بطريقة تفكيرهم، فهناك مواقف كثيرة تستثير القلق والغضب لدى الفرد؛ نظراً للطريقة التي يدرك بها الفرد الموقف في ضوء ما لديه من أفكار ومعتقدات في بنائه المعرفي، وهذه المعتقدات التي كونها الفرد في بنائه المعرفي قد تكون مختلة وظيفياً مما يساهم في حدوث القلق والاضطراب، وقد يظلّ الفرد معتبراً تلك المعرفة والمعتقدات هي الحقيقة المطلقة، ويظلّ محافظاً عليها، مما يزيد من قلقه واضطرابه (Beck, 1995: 14).

وفي هذا الصدد يُشير ديتويرو وكومرو وألبانو (Detweiler, Comer & Albano, 2010: 242) إلى وجود علاقة تبادلية بين العمليات المعرفية والسلوك الاجتماعي، فتصورات الفرد واعتقاداته الخاطئة حول الموقف الاجتماعي تؤدي بالفرد إلى التجنّب السلوكي والانسحاب الاجتماعي، وهذه المعتقدات المستوطنة في البناء المعرفي للفرد تعمل على زيادة تعزيز المعتقدات السلبية واستمرار التجنّب والانسحاب.

فاعلية برنامج جدي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من...
عادل مصطفى سلطان سلطان

الدراسات السابقة:

أجرى جاميليان وأخرين (Jamilian et al., 2014) دراسة بعنوان فاعالية العلاج الجدي السلوكي في تحسين التنظيم الانفعالي وتحفيض الضغوط والغضب والسلوكيات الاندفاعية، وتكونت العينة من (16) مراهق، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، واستخدم الباحثون مقياس التنظيم الانفعالي وبرنامج العلاج الجدي السلوكي من إعداداهم، أما مقياس الضغوط لسيمون وجاهر (Simon &Gahar, 2005, 2008)، وأوضحت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الرهاب الاجتماعي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدى، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الرهاب الاجتماعي لصالح المجموعة التجريبية مما يشير إلى تحسن أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الرهاب الاجتماعي في القياسين القبلي والبعدي، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي مما يدل على استمرار فاعالية البرنامج حتى فترة المتابعة.

بينما اجرى أحمد أبو زيد (2017) دراسة بعنوان فاعالية التدريب على اليقظة الفعلية كمدخل سلوكي جدي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على خفض أعراض هذا الاضطراب، تكونت العينة من (15) طالبة وتم تقسيمهم على مجموعتين احدهما تجريبية قوامها (8) طالبات والآخرى مجموعة ضابطة قوامها (7) طالبات وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية لـ (Beer et al., 2006) ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي (Gratz&Roeuer, 2004) ومقياس اضطراب الشخصية الحدية لـ Bohus (et al., 2009), أوضحت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الرهاب الاجتماعي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد

**فاعلية برنامج جدي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من...
عادل مصطفى سلطان سلطان**

المجموعتين التجريبية والضابطة على مقاييس الرهاب الاجتماعي لصالح المجموعة التجريبية مما يشير إلى تحسن أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقاييس الرهاب الاجتماعي في القياسين القبلي والبعدي، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتبعي مما يدل على استمرار فاعلية البرنامج حتى فترة المتابعة.

وهدفت دراسة نهلة فرج على الشافعي (2018) دراسة بعنوان فاعلية الارشاد السلوكي الجدي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى طلاب الجامعة تكونت العينة من (10) طالبات، تراوحت اعمارهن (19-22)، اعتمدت الباحثة تصميم المجموعة التجريبية الواحدة، وتم استخدام مقاييس الحساسية الانفعالية،أوضحت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقاييس الحساسية الانفعالية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدى مما يشير إلى تحسن أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، بينما لا توجد فروق دالة إحصائيّاً بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتبعي مما يدل على استمرار البرنامج حتى فترة المتابعة.

واجرت رحاب يحيى أحمد (2020) دراسة بعنوان فعالية العلاج السلوكي الجدي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقات، والكشف عن أثره في تخفيف اضطراب شره الأكل العصبي لديهن، تكونت العينة من (14) طالبة، تراوحت اعمارهن (16-17)، وتم تقسيمهن على مجموعتين اداهما تجريبية قوامها (7) طالبات والآخرى مجموعة ضابطة قوامها (7) طالبات وتم استخدام مقاييس التنظيم الانفعالي ومقياس اضطراب شره الأكل العصبي أوضحت النتائج انه توجد فروق دالة إحصائيّاً بين المجموعة التجريبية والضابطة على مقاييس التنظيم الانفعالي في القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائيّاً في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقاييس التنظيم الانفعالي في اتجاه القياس البعدى، وعدم وجود فروق دالة إحصائيّاً بين القياس البعدى والتبعي على

**فاعلية برنامج جدي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من...
عادل مصطفى سلطان سلطان**

مقياس التنظيم الانفعالي، كما ظهر أثر البرنامج العلاجي من خلال وجود فرق دال إحصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس اضطراب شره الأكل العصبي في القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائياً في القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية على مقياس اضطراب شره الأكل العصبي في اتجاه القياس البعدى، وعدم وجود فرق دال إحصائياً بين القياس البعدى والتبعي على مقياس اضطراب شره الأكل العصبي.

بينما أجرت سالي صلاح عنتر قاسم (2022) دراسة بعنوان فاعلية العلاج السلوكي الجدي في تحسين مستوى التفكير الإيجابي والشفقة بالذات وخفض مستوى الاكتئاب لدى المراهقين من طلاب الجامعة، تكونت العينة من (20) طالبة، تراوحت اعمارهن (18-22)، وتم تقسيمهم على مجموعتين احداهما تجريبية قوامها (10) طالب والآخرى مجموعة ضابطة قوامها (10) طالب وتم استخدام مقياس التفكير الإيجابي ومقياس الشفقة بالذات ومقياس الاكتئاب، أوضحت النتائج انه توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس التفكير الإيجابي والشفقة بالذات والاكتئاب في القياسين القبلي والبعدى في اتجاه القياس البعدى، وعدم وجود فرق دالة إحصائياً بين القياس البعدى والتبعي على مقياس التفكير الإيجابي والشفقة بالذات والاكتئاب.

منهج الدراسة وإجراءاتها:

أولاً- **المنهج المتبعة في الدراسة:** اتبع الباحث في هذه الدراسة المنهج شبه التجاربي (Quasi Experimental Method) للتعرف على فاعلية العلاج الجدي السلوكي (متغير مستقل) في خفض الرهاب الاجتماعي (متغير تابع) وقد أخذ الباحث بالتصميم التجاري ذو المجموعتين: التجريبية(Experimental group) والضابطة (Control Group).

ثانياً- **مجتمع الدراسة:** يتكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع طالبات كلية الآداب جامعة مصراتة _ ليبيا من الجنسين وقد بلغ عدد طالبات كلية الآداب مصراتة في العام الجامعي (2022-2023) 2172 طالبة حيث يشكلون الإطار العام للمجتمع الذي تم من خلاله اختيار العينة التي تم تطبيق برنامج العلاج الجدي السلوكي عليها.

**فاعلية برنامج جدي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من...
عادل مصطفى سلطان سلطان**

ثالثاً - عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة الأساسية من (50) طالبة من طالبات بكلية الآداب بجامعة مصراتة _ليبيا تم اختيارهم بطريقة العينة القصدية" وبعد ذلك تم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين متساويتين (25) طالبة بالمجموعة التجريبية،(25) طالبة بالمجموعة الضابطة،

- التكافؤ بين مجموعتي عينة الدراسة الأساسية (التجريبية والضابطة): قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مجموعة من المتغيرات هي:
من حيث العمر الزمني: للتحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني، قام الباحث بحساب دالة قيمة "ت" t-test بين متrosطي أعمار أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.⁽¹⁾

جدول (1) دالة الفروق بين متrosطي العمر الزمني لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	العمر الزمني		العدد	المجموعة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
غير داله	0.703	1.32	20.31	25	التجريبية
		1.03	20.51	25	الضابطة

يتضح من جدول (1) أنه لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متrosطي أعمار أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، وهذا يشير إلى تكافؤ أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير العمر الزمني قبل تطبيق البرنامج الجدي السلوكي.

(1) من حيث الرهاب الاجتماعي (القياس القبلي): للتحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في الرهاب الاجتماعي، قام الباحث بحساب دالة "ت" t-test بين متrosطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على الدرجة الكلية لمقاييس السلوك الرهاب الاجتماعي وأبعاده.

**فاعلية برنامج جدي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من...
عادل مصطفى سلطان سلطان**

جدول (4) الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الرهاب الاجتماعي في القياس القبلي.

الدالة	قيمة "ت"	الضابطة		التجريبية		أبعاد مقياس الرهاب الاجتماعي
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
غير دالة	0,542	1,732	38,60	1,381	38,36	رهاب المواقف الاجتماعية
غير دالة	0,647	1,531	38,48	1,528	38,20	رهاب التفاعلات الاجتماعية
غير دالة	0,445	3,201	77,08	2,815	76,56	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من جدول (4) أنه لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في أبعاد مقياس الرهاب الاجتماعي، وكذلك عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على الدرجة الكلية للمقياس وهذا يشير إلى تكافؤ أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير الرهاب الاجتماعي قبل تطبيق البرنامج.

رابعاً - الأدوات المستخدمة في الدراسة:

استخدم الباحث مجموعة من الأدوات التي تتناسب وأهداف الدراسة الحالية وفرضتها،

بالإضافة إلى البرنامج السلوكي الجدي وذلك كالتالي:

(1) مقياس الرهاب الاجتماعي: (إعداد الباحث)

- حساب صدق درجات مقياس الرهاب الاجتماعي:

قام الباحث بحساب صدق المقياس بطريقتين :

أ- صدق المحكمين: عرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في علم النفس لإبداء الرأي حول مدى ملائمة المقياس لما وضع لقياسه ومدى وضوح تعليماته ومناسبة عباراته ومفرداته للرهاب الاجتماعي وكذلك

**فاعلية برنامج جدي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من...
عادل مصطفى سلطان سلطان**

مدى انتماء مفرداته للبعد الذي تقيسه، وفي ضوء آرائهم تم تعديل صياغة بعض عبارات المقياس، كما قام الباحث بالإبقاء على العبارات التي انفق عليها (90%) من المحكمين، وحذفت العبارات التي لم تحصل على هذه النسبة من الانفاق.

بـ- **الصدق التلازمي "المحك":** وقد قام الباحث باستخدام مقياس الرهاب الاجتماعي إعداد (أيو وجدي، 2004) كمحم خارجي وبعد رصد النتائج واجراء المعالجة الإحصائية كانت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الدرجات التي حصل عليها أفراد عينة الدراسة على المقياسين تساوي (0,81) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دالة 0,01.

- **الاتساق الداخلي:** قام الباحث بحساب قيم مُعاملات الارتباط بين درجات المفحوصين على كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد التي تنتهي إليه واتضح أن جميع قيم مُمعاملات الارتباط "ر" بين درجة المفحوصين على العبارة والدرجة الكلية على بعد (رهاب المواقف الاجتماعية) دالة إحصائيًا، وقد تراوحت قيم مُمعاملات الارتباط ما بين (0,64-0,27) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى 0,01 ؛ وهذا يشير إلى اتساق هذه العبارات مع البعـد الذي تمثله. وأن جميع قيم مُمعاملات الارتباط "ر" بين درجة المفحوصين على العبارة والدرجة الكلية على بعد (رهاب التفاعلات الاجتماعية) دالة إحصائيًا، وقد تراوحت قيم مُمعاملات الارتباط ما بين (0,63-0,26) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى 0,01؛ وهذا يشير إلى اتساق هذه العبارات مع البعـد الذي تمثله.

كما تم حساب قيمة مُمعاملات الارتباط بين درجة المفحوصين الكلية على البعـد والدرجة الكلية لمقياس الرهاب الاجتماعي.

جدول(5) قيم مُمعاملات الارتباط بين درجة المفحوصين على البعـد والدرجة الكلية لمقياس

قيمة معامل الارتباط	الدرجة	
	الأبعـد	الكلية
**0,79	رهاب المواقف الاجتماعية	
**0,87		رهاب التفاعلات الاجتماعية

**فاعلية برنامج جدي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من...
عادل مصطفى سلطان سلطان**

يتضح من جدول(5) أن جميع قيم مُعاملات الارتباط "r" بين درجة المفحوصين الكلية على البُعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائية عند مستوى 0.01 مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين الدرجة الكلية على البُعد والدرجة الكلية للمقياس.

(2): حساب ثبات درجات مقياس الرهاب الاجتماعي:

أ- **التجزئة النصفية :** قام الباحث بحساب ثبات درجات مقياس السلوك الإنساني وأبعاده عن طريق التجزئة النصفية باستخدام مُعامل ارتباط سبيرمان – براون، لتصحيح الطول ومُعامل ألفا كرونباخ.

جدول (6) قيم مُمعاملات ثبات درجات مقياس الرهاب الاجتماعي وأبعاده باستخدام التجزئة النصفية بمعاملات ارتباط بيرسون وسبيرمان – براون، ألفا كرونباخ.

ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		أبعاد مقياس الرهاب الاجتماعي
	مُعامل ارتباط سبيرمان براون	مُعامل ارتباط بيرسون	
0,78	0,73	0,57	رهاب المواقف الاجتماعية
0,75	0,80	0,67	رهاب التفاعلات الاجتماعية

يتضح من جدول (6) أن قيم مُمعاملات ارتباط سبيرمان – براون وألفا كرونباخ تُعد قيم ثبات مقبولة مما يدعو إلى الثقة في ثبات مقياس الرهاب الاجتماعي والنَّتائج التي يمكن التوصل إليها عند استخدام المقياس في الدراسة الحالية.

1- مقياس الرهاب الاجتماعي في صورته النهائية: يتكون مقياس الرهاب الاجتماعي في صورته النهائية من (30) عبارة مقسمة على بُعدين هما رهاب المواقف الاجتماعية ويشتمل على (15) عباره، وبعد رهاب التفاعلات الاجتماعية (15) عباره تساعد على تحديد الطالبات اللاتي لديهم رهاب اجتماعي.

- **تقدير درجات مقياس الرهاب الاجتماعي:** يُصحح مقياس الرهاب الاجتماعي من خلال ميزان ثلاثي مكون من " دائمًا " " أحياناً " نادرًا" حيث تُعطى الطالبة ثلاثة درجات إذا

**فاعلية برنامج جدي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من...
عادل مصطفى سلطان سلطان**

تمت الإجابة عن العبارة بـ(تطبق دائماً) وتعطى درجتين إذا تمت الإجابة عن العبارة بـ(تطبق أحياناً) ودرجة واحدة إذا تمت الإجابة عن العبارة بـ(تطبق نادراً). وبذلك تتراوح الدرجة الكلية على المقياس ما بين (90-30) درجة، بحيث تشير ارتفاع الدرجة على المقياس إلى وجود درجة عالية من الرهاب الاجتماعي لدى الطالبة.

(3) البرنامج العلاجي الجدي السلوكي (إعداد الباحث):

- **الهدف العام للبرنامج:** يهدف البرنامج العلاجي الجدي السلوكي في الدراسة الحالية إلى خفض الرهاب الاجتماعي لدى طالبات كلية الآداب بجامعة مصراتة.

- حدود البرنامج المستخدم في الدراسة:

أ- **الحدود الزمنية:** تم تطبيق البرنامج العلاجي الجدي السلوكي في الدراسة الحالية على مدى (14) أسبوعاً بواقع جلستين أسبوعياً، وقد بلغ العدد الكلي للجلسات (27) جلسة، تتراوح مدة الجلسة الواحدة من 45 - 60 دقيقة حسب محتوى الجلسة، إضافة ذلك تم قضاء فترة زمنية لمتابعة تقييم فاعلية البرنامج بعد شهر ونصف من انتهاء جلسات البرنامج.

ج- **الحدود المكانية:** تم تطبيق البرنامج في قاعة داخل كلية الآداب جامعة مصراتة.

د- **الحدود البشرية:** اقتصر البرنامج العلاج الجدي السلوكي على (25) طالبة من طالبات كلية الآداب (أفراد المجموعة التجريبية) والحاصلات على الدرجات المرتفعة على مقياس الرهاب الاجتماعي المستخدم في الدراسة الحالية.

- مراحل تقييم البرنامج المستخدم في الدراسة :

أ- **التقييم القبلي:** ويتم ذلك قبل تطبيق البرنامج وذلك بتطبيق مقياس الرهاب الاجتماعي على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة للتعرف على مستوى الرهاب الاجتماعي لديهم قبل الدخول في البرنامج العلاجي الجدي السلوكي.

ب- **التقييم البنائي:** ويتم ذلك أثناء التطبيق لضمان استمرار البرنامج وتقدمه في تحقيق أهدافه، حيث يتم تقييم كل جلسة من جلسات البرنامج من خلال استمرارة تقييم الجلسة.

**فاعلية برنامج جدي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من...
عادل مصطفى سلطان سلطان**

ج- التقييم البعدى: يتم ذلك بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج للتعرف على فاعلية البرنامج وما تم تحقيقه من أهداف، باستخدام مقياس الرهاب الاجتماعي المعد للدراسة الحالية، ثم مقارنة متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده، وكذلك مقارنة متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج، ويرجع الفرق لفاعلية البرنامج.

د-التقييم التبعي: يتم ذلك بتطبيق مقياس الرهاب الاجتماعي على أفراد المجموعة التجريبية بعد مرور شهر ونصف على القياس البعدى، ومقارنة متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدى والتبعي للتحقق من استمرار أثر البرنامج.

ملخص لأهم جلسات البرنامج:

ملخص لمحتوى الجلسات التي قام الباحث بتطبيقها عبر مراحل البرنامج الارشاديالجدلي السلوكي من خلال تحديد ترتيب الجلسة، وموضوعها، وأهدافها، والفنينات المستخدم فيها، وزمن ومكان الجلسة في البرنامج.

1-الجلسة الاولى(تمهيدية): التعريف بالبرنامج الارشادي الجدي

السلوكي للطلابات).

- زمن الجلسة: 60 دقيقة.

- أهداف الجلسة:

- أن يقوم الباحث بتقديم نفسه للطلابات (أفراد المجموعة التجريبية).

- أن تتعرف الطالبات (أفراد المجموعة التجريبية) على محتوى البرنامج الارشادي الجدي السلوكي وأهدافه وطبيعة جلساته وأهميته فيخفض الرهاب الاجتماعي.

- الفنینات المستخدمة: المحاضرة المناقشة والحوار.

2- الجلسة الثانية: تهيئة الطالبات (أفراد المجموعة التجريبية) للبرنامج الارشادي

الجدلي السلوكي وتعريف الطالبات بمفهوم الرهاب الاجتماعي وأعراضه

وأسبابه وأثاره السلبية على الفرد) .

**فاعلية برنامج جدي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من...
عادل مصطفى سلطان سلطان**

- زمن الجلسة: 60 دقيقة.
 - أن يتعرف الباحث على الطالبات (أفراد المجموعة التجريبية) من جهة وعلى بعضهم البعض من جهة أخرى.
 - أن تقوم الطالبة بتقديم نفسها للآخرين.
 - أن ينشأ شعور المحبة والقبول بين الطالبات (أفراد المجموعة التجريبية) والباحث.
 - أن تتعرف الطالبات (أفراد المجموعة التجريبية) بطريقة مبسطة على بعض المعلومات عن محتوى البرنامج الإرشادي الجدي السلوكي وطبيعة جلساته وأنشطته وفوائده بالنسبة لهم.
 - أن تألف الطالبات المشاركة مع بعضهم البعض في المواقف المختلفة.
 - أن تتعرف الطالبات (أفراد المجموعة التجريبية) على أعراض الرهاب الاجتماعي وإثارة وأهمية تعلم مهارات وفنينات الجدي السلوكي في حياتهم .
 - أن تتعرف الطالبات (أفراد المجموعة التجريبية) على مفهوم الرهاب الاجتماعي وأعراضه، وأسبابه، وإثارة السلبية.
 - أن تتعرف الطالبات (أفراد المجموعة التجريبية) على أهمية ممارسة مهارات الجدي السلوكي ودورها في خفض الرهاب الاجتماعي واثرها في تنمية التفاعل في المواقف الاجتماعية، والاندماج مع الآخرين وتكون علاقات صداقه معهم.
 - الفنون المستخدمة: المحاضرة - المناقشة والحوارات _ النمذجة _ التعزيز
- 3- الجلسة الثالثة: الاسترخاء
- زمن الجلسة: 60 دقيقة.
 - أهداف الجلسة:
 - تشجيع الطالبات (أفراد المجموعة التجريبية) على التدريب على الاسترخاء لتخفيض حدة التوتر والتحكم في انفعال الرهاب الاجتماعي

**فاعلية برنامج جدي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من...
عادل مصطفى سلطان سلطان**

- تدريب الطالبات (أفراد المجموعة التجريبية) علي القيام باسترخاء لمنطقة الرقبة والظهر والبطن والساقين والقدمين.
- فنيات الجلسة: الاسترخاء العضلي _ الواجب المنزلي .
- 4- الجلسة الرابعة: التدريب علي التخلص من الرهاب الاجتماعي زمن الجلسة: 60 دقيقة.
- أهداف الجلسة:
- تعريف الطالبات (أفراد المجموعة التجريبية) بالنواتج السلبية لرهاب الاجتماعي
- تدريب الطالبات (أفراد المجموعة التجريبية) علي كيفية اجراء فنية التخيل الذاتي بما ينمي لديهم مشاعر ايجابية.
- تدريب الطالبات (أفراد المجموعة التجريبية) علي استحضار ذكريات لمواقف اجتماعية ايجابية والتعامل بإيجابيه مع الضغوط والمشكلات الحياتية .
- تدريب الطالبات (أفراد المجموعة التجريبية) علي كيفية اجراء فنية اليقظة العقلية بما يساعد علي التغلب علي مشاعر الرهاب الاجتماعي غير المنطقي .
- تنمية الوعي العقلي للطالبات (أفراد المجموعة التجريبية) للأمور والخبرات الشخصية والمواقوف الاجتماعية التي يتعرضون لها وكيفية تعاملهم معها، مما يخلاصهم من حالة الرهاب الاجتماعي، ويساعد مزاجهم الشخصي.
- فنيات الجلسة: اليقظة العقلية _ الواجب المنزلي .
- 5- الجلسة السادسة: خفض التفكير اللاعقلاني (الافكار السلبية التي تستدعي الرهاب الاجتماعي)
زمن الجلسة: 90 دقيقة
- أهداف الجلسة:
- تعريف الطالبات (أفراد المجموعة التجريبية) بمفهوم الافكار اللاعقلانية وراء الرهاب الاجتماعي.

**فاعلية برنامج جدي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من...
عادل مصطفى سلطان سلطان**

- تدريب الطالبات (أفراد المجموعة التجريبية) على تحديد انماط التفكير الخاطئ التي تدرج تحته افكار الرهاب الاجتماعي.
- تدريب الطالبات (أفراد المجموعة التجريبية) على كيفية اجراء فنية المراقبة الذاتية
- مساعدة الطالبات (أفراد المجموعة التجريبية) على مراقبة الذات لإعادة تقييم افكارهم ومعتقداتهم بما يخفض حالة الرهاب الاجتماعي لديهم.
- **الفنين المستخدمة:** المراقبة الذاتية - الواجب المنزلي .
- **6- الجلسة السابعة:** التخلص من الضغوط
- **زمن الجلسة:** 70 دقيقة
- **أهداف الجلسة:**
- التعامل بابيجابيه مع الضغوط والمشكلات الحياتية.
- تدريب الطالبات (أفراد المجموعة التجريبية) على كيفية اجراء فنية اليقظة العقلية بما يساعد على التغلب على المشاعر غير المنطقية التي تصاحب الرهاب الاجتماعي .
- تنمية الوعي العقلي لطالبات (أفراد المجموعة التجريبية) للأمور والخبرات الشخصية التي يتعرضون لها وكيفية تعاملهم معها، مما يخلصهم من حالة الرهاب الاجتماعي، ويساعد مزاجهم الشخصي .
- **فنينات الجلسة:** اليقظة العقلية- الواجب المنزلي.
- **7- الجلسة الثامنة:** مهارة التغاضي عن الأمور السيئة.
- **زمن الجلسة:** 60 دقيقة.
- **أهداف الجلسة:**
- تعرف الطالبات (أفراد المجموعة التجريبية) على مهارة التغاضي عن الأحداث المؤلمة والمشاعر السيئة عندما لا تستطع عن جعل الأمور أفضل مما عليه.
- تعرف الطالبات (أفراد المجموعة التجريبية) على ايجابيات وسلبيات التغاضي والترب على استخدامها.
- **فنينات الجلسة:** مهارة التغاضي- الواجب المنزلي

**فاعلية برنامج جدي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من...
عادل مصطفى سلطان سلطان**

8- الجلسة التاسعة: الشعور بالإنجاز.

- زمن الجلسة: 60 دقيقة.

- أهداف الجلسة:

- مساعدة الطالبات (أفراد المجموعة التجريبية) على تحديد المواقف الإيجابية على أساس يومي للإحساس بالإنجاز بهدف بناء خبرات إيجابية.
- فنيات الجلسة: النمذجة_ الجوار - الواجب المنزلي.

عرض نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها:

- 1- الفرض الأول:** ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقاييس الرهاب الاجتماعي".

ولتتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب قيمة "ت" t-test بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقاييس الرهاب الاجتماعي قبل وبعد تطبيق البرنامج.

جدول(7) دالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقاييس الرهاب الاجتماعي قبل وبعد تطبيق البرنامج.

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		أبعاد مقاييس الرهاب الاجتماعي
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
0,01	13,474	3,218	28,12	1,381	38,36	رهاب المواقف الاجتماعية
0,01	17,324	2,223	28,76	1,528	38,20	رهاب التفاعلات الاجتماعية
0,01	18,201	3,919	56,88	2,815	76,56	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من جدول (7) أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0,01) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقاييس الرهاب الاجتماعي قبل وبعد تطبيق البرنامج (الدرجة الكلية للرهاب الاجتماعي) في اتجاه القياس البعدي وتوجد فروق دالة إحصائياً عند

**فاعلية برنامج جدي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من...
عادل مصطفى سلطان سلطان**

مستوى(0,01) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقاييس الرهاب الاجتماعي قبل وبعد تطبيق البرنامج (بُعد رهاب المواقف الاجتماعية) في اتجاه القياس البعدي كما توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى(0,01) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقاييس الرهاب الاجتماعي قبل وبعد تطبيق البرنامج (بُعد رهاب التفاعلات الاجتماعية) في اتجاه القياس البعدي. مما يشير إلى أن المتغير المستقل (البرنامج العلاجي الجدي السلوكي) له تأثيراً على المتغير التابع (الرهاب الاجتماعي)، وهو ما يشير إلى أن البرنامج قد أدى إلى خفض الرهاب الاجتماعي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وفيما يتعلق بمدى اتساق نتائج هذا الفرض مع ما انتهت إليه الدراسات السابقة نجد اتساق واتفاق نتائج هذا الفرض مع نتيجة دراسة كل من (Jamilian et al., 2014، ah; أحمد أبو زيد، 2007؛ نهله فرج على الشافعي، 2018؛ رحاب يحيى، 2020؛ سالي صلاح قاسم، 2022) التي أوضحت نتائج دراساتهم أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي في الرهاب الاجتماعي، وهو ما يشير إلى فاعالية البرنامج الجدي السلوكي في خفض اجترار الذات.

يعزو الباحث هذا التحسن الذي ظهر في انخفاض مستوى الرهاب الاجتماعي في التطبيق البعدي إلى الطريقة العلمية التي بُني فيها البرنامج الجدي السلوكي الذي خضع له أفراد المجموعة التجريبية، ولعل انخفاض الرهاب الاجتماعي لدى افراد المجموعة التجريبية يرجع إلى زيادة الوعي العقلي للأفراد من خلال التركيز على مشاعر كل منهم وانفعالاته وافكاره وسلوكياته وقت حدوثها داخل الجلسات، مما ساهم في رفع قدراتهم علي التعامل معها وادارتها بشكل فعال يمكنهم من التخلص من الرهاب الاجتماعي لديهم، بالإضافة الي التركيز علي مساعدة كل فرد في التخلص من المتناقضات والتغلب علي كل ما يشوه البناء المعرفي لديه من خلال تعلم اساليب تفكير جديدة، ومحاولة تعديل الافكار والمعتقدات الخاطئة واستبدالها باخرى منطقية وذلك باستخدام الاقناع الجدي، مما قد ساهم في تحسين

**فاعلية برنامج جدي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من...
عادل مصطفى سلطان سلطان**

نظرتهم للأمور الحياتية والحكم عليها بطريقة صحيحة بعيداً عن التهويل والبالغة والتأويل الشخصي والتسرع في اصدار الاحكام.

الفرض الثاني: ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائياً بين متواسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدى على مقاييس الرهاب الاجتماعي" وللحقيقة من صحة هذا الفرض، قام الباحث بحساب قيمة "ت" t-test بين متواسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقاييس الرهاب الاجتماعي بعد تطبيق البرنامج.

جدول (8) الفروق بين متواسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقاييس الرهاب الاجتماعي بعد تطبيق البرنامج.

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الضابطة		التجريبية		أبعاد مقاييس الرهاب الاجتماعي
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
0,01	12,947	2,554	38,76	3,219	28,12	رهاب المواقف الاجتماعية
0,01	18,528	1,492	38,68	2,223	28,76	رهاب التفاعلات الاجتماعية
0,01	20,048	3,29	77,44	3,919	56,88	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من جدول (8) أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0,01) بين متواسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدى على مقاييس الرهاب الاجتماعي (الدرجة الكلية لرهاب الاجتماعي) وذلك في اتجاه المجموعة التجريبية. وتوجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0,01) بين متواسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدى على مقاييس الرهاب (بعد رهاب المواقف الاجتماعية) وذلك في اتجاه المجموعة التجريبية. كما توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0,01) بين متواسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدى على مقاييس الرهاب (بعد رهاب التفاعلات الاجتماعية) وذلك في اتجاه المجموعة التجريبية. وتشير هذه النتائج إلى تحقق صحة الفرض الثاني، حيث أوضحت النتائج أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متواسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية

**فاعلية برنامج جدي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من...
عادل مصطفى سلطان سلطان**

والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقاييس الرهاب الاجتماعي، وهو ما يشير إلى أن البرنامج الجدي السلوكي قد أدى إلى خفض الرهاب الاجتماعي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

يرى الباحث أن التحسن الذي طرأ على الطالبات في المجموعة التجريبية وتفوقهم على الطالبات في المجموعة الضابطة لا يعود إلى الصدفة بل يرجع إلى البرنامج الجدي السلوكي الذي أسهم مباشرة في خفض الرهاب الاجتماعي، ويفسر الباحث هذه النتيجة بعدة عوامل منها اشتمال البرنامج على مجموعة مهارات قائمة مبادئ الاتجاه الجدي السلوكي في تعديل الأفكار والتنظيم الانفعالي، كما اشتمل البرنامج على مجموعة من الأساليب والفنين ساعدت في خفض الرهاب الاجتماعي لهؤلاء الطالبات واكتساب السلوك البديل له، كما أن تقديم جلسات البرنامج وفق ترتيب زمني منظم بدقة، إتاحة فرص فعلية لممارسة مهارات أساليب الجدي السلوكي في ظل نظام مقنن ومرتب، مما أدى إلى اكتساب هؤلاء الطالبات مجموعة من المهارات أدت إلى التفاعل الاجتماعي في المواقف الاجتماعية المختلفة فيما بينهم، حيث زادت قدراتهم على المبادرة في الحديث والمشاركة والتعاون في المهام والأنشطة المختلفة، ومهارة تكوين الصداقات، مع القدرة على التعبير عن مشاعرهم وانفعالاتهم، وقدراتهم على حل المشكلات الناتجة عن مثل هذه التفاعلات. ونظراً للتحسن الذي طرأ على الطالبات، وعدم شعورهن بالفشل والاحباط، واتاحة فرصة كبيرة لهم للنجاح، أدى ذلك إلى انخفاض الرهاب الاجتماعي من المواقف والتفاعلات الاجتماعية. في حين أن الطالبات في المجموعة الضابطة لم يتعرضوا لمثل هذه الإجراءات التجريبية أو البرنامج الجدي السلوكي، ومن ثم لم يظهر عليهم أي تحسن واضح في سلوكهم في المواقف والتفاعلات الاجتماعية.

(1) **الفرض الثالث:** ينص على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التبعي على مقاييس الرهاب الاجتماعي". وللحقيقة من صحة الفرض قام الباحث بحساب قيمة "ت" t-test بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التبعي على مقاييس

**فاعلية برنامج جدي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من...
عادل مصطفى سلطان سلطان**

الرهاب الاجتماعي. جدول (9) الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي على مقاييس الرهاب الاجتماعي

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	القياس التبعي		القياس البعدي		أبعاد مقاييس الرهاب الاجتماعي
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
غير دالة	0.514	3.2052	28.24	3.2187	28.12	رهاب المواقف الاجتماعية
غير دالة	1.475	2.533	28.40	2.223	28.76	رهاب التفاعلات الاجتماعية
غير دالة	0.639	4.1721	56.64	3.9192	56.88	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (9) أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التبعي على مقاييس الرهاب الاجتماعي (الدرجة الكلية لرهاب الاجتماعي) ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التبعي على مقاييس الرهاب الاجتماعي (بعد رهاب المواقف الاجتماعية). كما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التبعي على مقاييس الرهاب الاجتماعي (بعد رهاب التفاعلات الاجتماعية)، وهو ما يشير إلى أن البرنامج الجدي السلوكي قد استمر تأثيره خلال فترة المتابعة لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث لازال مستوى الرهاب الاجتماعي منخفضاً.

يرى الباحث في ضوء هذه النتائج أن الطالبات في المجموعة التجريبية قد حافظوا إلى حد كبير على المستوى الذي وصلوا إليه في القياس البعدي حيث انخفض الرهاب الاجتماعي بشكل واضح وملموس مقارنة بالقياس القبلي، وقد استمر هذا الانخفاض في مستوى الرهاب الاجتماعي في القياس التبعي، وبذلك فإن هناك تقاربًا بين درجات هؤلاء الطالبات على مقاييس الرهاب الاجتماعي المستخدم في الدراسة الحالية. وهذا يُعد مؤشراً واضحاً على كفاءة ونجاح واستمرار فاعلية البرنامج الجدي السلوكي، في تحقيق أهدافه التي يتبلور أهمها في خفض الرهاب ويعودي بدوره إلى تفاعل الطالبة مع أقرانها في المواقف والتفاعلات الاجتماعية والبقاء على حالة التحسن في الاتجاه الأفضل لسلوكهم الاجتماعي عن طريق إكسابهم مجموعة من المهارات المرتبطة بالبيئة المجتمعية المحيطة بهم تساعدهم على

**فاعلية برنامج جدي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من...
عادل مصطفى سلطان سلطان**

الاختلاط والتفاعل مع اقرانهم، التي قام الباحث بصياغتها كأهداف إجرائية في البرنامج ثم ترجمت أثناء الجلسات عن طريق توظيف الفنون والأساليب المستخدمة إلى جميع جوانب شخصيتها المعرفية، السلوكية، الاجتماعية، التي عُنيت بتعليمها فلسفة جديدة في الحياة تتسم بقدرتها على تغيير سلوكه غير المرغوب مما يؤدي بدوره إلى حدوث تغيير إيجابي على تفاعله في المواقف والتفاعلات الاجتماعية وعدم اختفاء أثرها بمجرد انتهاء البرنامج مما أدى إلى انخفاض سلوك الرهاب الاجتماعي لديهم.

التوصيات: في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة، يوصي الباحث بما يلي:

- 1- عقد الورش والندوات الطلابية داخل حرم الجامعة لتشجيع الطلبات على ثقافة الحوار والتواصل والتفاعل مع الآخرين، ومشاركة الجهات ذات الاهتمام بالموضوع.
- 2- تعزيز دور مكاتب الإرشاد النفسي في الجامعة بصفة عامة والكليات بصفة خاصة للعمل على تخفيف مستوى الرهاب الاجتماعي لدى الطالبات.

المقتراحات:

- إجراء دراسة للعلاقة بين الرهاب الاجتماعي وبعض المتغيرات الأخرى لدى عينة من طالبات الجامعة.
- إجراء مزيد من الدراسات حول خفض اضطرابات نفسية أخرى وفق العلاج السلوكي الجدي.
- تطبيق العلاج الجدي السلوكي في عدد من الاضطرابات النفسية الأخرى كاضطرابهم الطعام، واضطراب فرط الحركة، ونقص الانتباه، وعدم الاكتفاء باستخدامه في علاج اضطراب الشخصية الحدية والاكتئاب.

الخاتمة: إن الرهاب الاجتماعي يؤثر على شخصية الفرد ويؤدي إلى العجز، فالشخص يصبح غير قادر على التفاعل مع الآخرين أو التحدث أمام الآخرين، وقد يفشل في أداء مسؤوليات دراسية أو مهنية مهمة، لا يستطيع أن يتناول الطعام علانية، قد يرفض دعوات الغداء والانغماس في المواقف الاجتماعية الأخرى، حيث أن معظم الذين يعانون من الرهاب

**فاعلية برنامج جدي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من...
عادل مصطفى سلطان سلطان**

الاجتماعي يحتفظون بمخاوفهم سراً، لأن مقاومتهم الاجتماعية غالباً ما يُساء فهمها، ويتم تفسيرها بأنها عدم اهتمام أو عناد.

وهذا ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج منها: أنه توجد فروق دالة احصائياً بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقاييس الرهاب الاجتماعي في اتجاه أفراد المجموعة التجريبية، و توجد فروق دالة احصائياً بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقاييس الرهاب الاجتماعي، ووجود فروق دالة احصائياً بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي على جميع أبعاد مقاييس الرهاب الاجتماعي، والدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على استمرار التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية.

لذلك توصي الدراسة بالتالي :

1. تعزيز دور مكاتب الإرشاد النفسي في الجامعة بصفة عامة والكليات بصفة خاصة للعمل على تخفيف مستوى الرهاب الاجتماعي لدى الطالبات.
2. عقد الورش والندوات الطلابية داخل حرم الجامعة لتشجيع الطلبات على ثقافة الحوار والتواصل والتفاعل مع الآخرين، ومشاركة الجهات ذات الاهتمام بالموضوع.

المراجع:

المراجع العربية:

1. أحمد محمد أبو زيد (2017). فاعالية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدي في خوض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 51، 1-68.
2. أميرة محمد الدق، ومحمد نجيب الصبوة(2014).العلاج المعرفي السلوكي لعينة من حالات الرهاب الاجتماعي عن طريق تنمية فعالية الذات. المجلة المصرية لعلم النفس الاكلينيكي والارشادي،(1)، يناير 85-117.
3. حسين فايد (2005). المشكلات النفسية الاجتماعية، القاهرة: دار طيبة للنشر والتوزيع.

**فاعلية برنامج جدي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من...
عادل مصطفى سلطان سلطان**

- دعا الصاوي السيد حسن(2016). فاعالية كل من العلاج الجدي السلوكي والعلاج بالتعقل في تخفيف أعراض اضطراب الشخصية الحدية وأثر كل منها في تحسين التوافق الزواجي لدى عينة من معلمات التعليم الأساسي المتزوجات، رسالة دكتوراه، كلية التربية جامعة سوهاج.
4. رحاب يحيى أحمد(2020). فاعالية العلاج السلوكي الجدي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقات وأثره على تخفيف اضطراب شره الأكل العصبي لديهن. مجلة كلية التربية. جامعة بنها.
- ع121ج 3 ص 105-165.
5. زينب ملص(2007). العلاقة بين الرهاب الاجتماعي وتقدير الذات لدى عينة من طلاب الجامعة الأردنية. رسالة ماجستير منشورة. الجامعة الأردنية. عمانالأردن.
6. سالي صلاح عنتر (2022). فاعالية الإرشاد السلوكي الجدي في تحسين مستوى التفكير الإيجابي والشفقة بالذات وخفض مستوى الاكتئاب لدى المراهقين من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية في العلوم النفسي. 46(4), 323-388.
7. سامر جميل رضوان (2001). الرهاب الاجتماعي : دراسة ميدانية لتقنين مقاييس الرهاب الاجتماعي على عينات سورية، مجلة مركز البحوث التربوية: جامعة قطر، 19
8. سهام الفايدى، ومحمد بن يونس (2017). الرهاب الاجتماعي لدى طالبات السنة التحضيرية في جامعة تبوك وعلاقته ببعض المتغيرات. دراسات، العلوم التربوية، المجلد 44، عدد 4.
9. عادل السعيد البنا (2002). مخاوف الاتصال الشفهي وعلاقتها بالقلق الاجتماعي وأساليب التعلم لدى عينة من طلاب اللغة الإنجليزية بكلية التربية. مجلة مستقبل التربية العربية، (27)، 84 - 10.
10. عبد الرحمن سيد سليمان (2010). العلاج السلوكي الجدي كعلاج لسلوك تدمري الذات: إطار نظري. مجلة علم النفس. 23(84)-27.
11. فرنسيس شاهين، وعبدالكريم جرادات(2012). مقارنة العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بالتدريب على المهارات الاجتماعية في معالجة الرهاب الاجتماعي، مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية. مج 6(26). ص 1260 - 1291.
12. فواز المؤمني، وعبدالكريم جرادات(2001). الرهاب الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين. الانشار والعوامل الاجتماعية الديمografية". المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية. 4 (1) 71-88.

**فاعلية برنامج جدي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من...
عادل مصطفى سلطان سلطان**

13. ماجد الشمري (2015). الرهاب الاجتماعي ومصادر الضغوط النفسية لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة الحائل. رسالة ماجستير منشورة. جامعة الحائل.
14. محمد السيد عبدالرحمن (2000). علم الأمراض النفسية والعقلية. الأسباب. الأعراض.
15. ناريمان محمد رفاعي، ومصطفى علي مظلوم(2018).اضطراب القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة كلية التربية بنين ع 116، ج 6.
16. نهلة فرج على الشافعي (2018).معرفة فاعلية الارشاد السلوكي الجدي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى طلاب الجامعة، كلية التربية، جامعة المنيا، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس.العدد 104.
- المراجع الأجنبية:

1. American Psychiatric Association (2000). Diagnostic And Statistical Manual Mental Disorders, 4th ed., Text Revision, Washington, DC: Author
2. Ammari, E. (2005). Glossophobia: Variables that Empower and / or Impede Effective Delivery and Articulation in the Art of Public Speaking. *Journal of Human and social Science*, 32, (3), 623–636.
3. Ayeni, E., Akinsola, F., Ayenibiowo, K., &Ayeni, O. (2012).Assessment of Social Anxiety among Adolescents in Lagos Metropolis. IfeCenter for Psychological Studies/Services, 20, (2), 175–183.
4. Beck, A. (1995). Cognitive Therapy: Basics and Beyond. New York: Guilford Press.
5. Campbell, C. (2010). Social Anxiety and Social Avoidance: A Developmental Model of Negative Cascade in First – Semester University Students. Ph. D. Dissertation, The Pennsylvania State.
6. Detweiler, M. F., Comer, J. S., Crum, K. I., & Albano, A. M. (2014). Social anxiety in children and adolescents: Biological,

- developmental, and social considerations. In *Social Anxiety* pP. 253–309. Academic Press.
7. Detweiler, M., Comer, J., & Albano, A. (2010). Social Anxiety in Children and Adolescents: Biological, Developmental, and Social Consideration. In Hofmann, S., & Dibartolo, P. (Eds.), *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives* (Second Edition), (223–270). New York: Academic Press.
 8. Furmark, T. (2000). Social Phobia— from Epidemiology to Brain Function. *Acta Universitatis Upsaliensis, Comprehensive Dissertations from The Faculty of Social Sciences*97.
 9. Jamilia ,H., Malekirad,A., Farihadin ,M.,Habibi, M. &Zamani, N.(2014).Effectiveness of gropDialectial behavior therapy on core distress tolerance and emotional regulation component ,expulsive anger and impulsive behaviors .Golobal Journal of health science ,6(7),116–123.
 10. Rizvi, S. L., Dimeff, L. A., Skutch, J., Carroll, D., & Linehan, M. M. (2011). A pilot study of the DBT coach: an interactive mobile phone application for individuals with borderline personality disorder and substance use disorder. *Behavior therapy*, 42(4), 589–600.
 11. Russell, G. (2009). A study to investigate the prevalence of social anxiety in a sample of higher education students in the United Kingdom. *Journal of Mental Health*. 18,(3) 198–206.
 12. Mattick, R. P. & Clarke, J. C. (1998). "Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety". *Behaviour Research and Therapy*. 36. 455–470.