

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

فاعلية برنامج جدلي 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 جدلي 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 أعمارهن 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، واستمارة المستوى الاجتماعي الاقتصادي والثقافي للأسرة، وبرنامج جدلي سلوكي والذي تكون من (15) جلسة، أوضحت نتائج الدراسة أنه توجد فروق دالة احصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الرهاب الاجتماعي في اتجاه أفراد المجموعة التجريبية، و توجد فروق دالة احصائية بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الرهاب الاجتماعي، ووجود فروق دالة احصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على جميع أبعاد مقياس الرهاب الاجتماعي، والدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على استمرار التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: الجدلي 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 جدلي 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، ونظراً لما يتمتع به طلبة الجامعة، الذين يمرون بمرحلة انتقالية من المدرسة إلى الجامعة، وما تتضمنه هذه الفترة من تغيرات وصعوبات تعيق تفاعل الفرد وتكيفه، ينعكس أثرها على الطالب الجامعي، فالشخص غير القادر على التفاعل مع الآخرين والتحدث أمامهم، قد يتجنب التفاعل الاجتماعي، هذا من شأنه قد يؤدي إلى الانعزال والتغيب عن الدراسة، وما يصاحب ذلك من تأثير سلبي في التحصيل الدراسي والتوافق النفسي والاجتماعي للطالب. وقد شهدت السنوات العشر الأخيرة نمواً مضطرباً في عدد الدراسات المنهجية للرهاب الاجتماعي Social Phobia وهو ما يُعرف أيضاً 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 جدلي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من...
عادل مصطفى سلطان سلطان**

الاضطرابات أكثر خطورة مما كان، ويُعد 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 الأمراض النفسية والعقلية (ICD-10) الصادر عن منظمة الصحة العالمية.

ويُعد 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 بني يونس، 2017: 259).

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

ويرى الباحث ان الرهاب الاجتماعي يؤثر على شخصية الفرد ويؤدي الى 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 الاخرى، حيث أن معظم الذين يعانون من الرهاب الاجتماعي يحتفظون بمخاوفهم سراً، لان 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 والفرع الشديدين، وبالتالي

**فاعلية برنامج جدلي 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 كتابات ودراسات سيكولوجية عدة ارتفاع نسبة انتشار اضطراب الرهاب الاجتماعي بصفة عامة لدى طلاب الجامعة (ذكور، وإناث) كدراسة كلٍّ من: دراسة محمد السيد عبدالرحمن، 2000؛ عادل البناء، 2002؛ زينب ملص، 2007؛ أماري، Ammari، 2005؛ تلفورس وفورمارك، 2007، Tillfors&Furmark، رسل، 2009، Russel؛ تولبو، 2009، Tolulope&Olayinka؛ كامبل، 2010، Campell؛ وراي؛ فواز المومني، وعبدالكريم الجرادات، 2011؛ 2012، Ayenibiowo&Ayeni ماجد الشمري، 2015؛ سهام الفايدي، ومحمد بني 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 عليهن بعض مظاهر الاضطرابات السلوكية والانفعالية تتمثل في ابتعادهن 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 اساتذتهن إضافة إلى شكاوى الاساتذة بالكلية أن هناك صعوبات تواجههن في كيفية التعامل مع هذه الفئة نتيجة قلة البرامج التدريبية والتعليمية والتأهيلية التي تساعدن في رفع وتنمية مهارتهن المختلفة ومنها التفاعل الاجتماعي لهؤلاء الطالبات مع الآخرين.

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

**فاعلية برنامج جدلي 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 يُعدّ ضرورياً ومهماً لتطوير قدرة هؤلاء الطالبات داخل الكلية وخارجها على بناء علاقات اجتماعية تفاعلية وتواصلية والمشاركة في المواقف والتفاعلات الاجتماعية المختلفة، ولرفع وتحسين كفاءتهن ليستطيعوا مواجهة الحياة بصورة أسهل.

ومن ثم وجب التدخل من أجل خفض مستوى اضطراب الرهاب الاجتماعي. حيث إن الإرشاد والعلاج النفسي له دور هام في التأثير الإيجابي على الفرد بقصد أحداث تغيرات جوهرية في شخصيتها تساعد على التخلص من معاناته أو التخفيف منها، بل ويزيد من كفاءته الشخصية وفعاليته الاجتماعية، وما للإرشاد الجدلي السلوكي بوجه خاص من أهمية ودور فعال في تحقيق التغيير والتخلص من الأفكار السلبية والوصول إلى معاني جديدة، وذلك من خلال الإقناع الجدلي واستثمار التعارض في العلاقة الإرشادية. والإقناع الجدلي التعليمي أحد المكونات الرئيسية التي يتم من خلالها علي التعرف علي المعتقدات اللاعقلانية والأفكار الأوتوماتيكية السلبية ودورها في أحداث الضيق والاضطراب مع إمكانية إعادة البناء المعرفي وتصحيح تلك الأفكار بأخرى متوازنة مستخدماً الإقناع اللفظي، الأمر الذي يساعد علي خفض معاناة الطالبة، وحل مشكلتها وهذا يتفق مع طبيعة مشكلة الدراسة الحالية. وبالرغم من أهمية موضوع الرهاب الاجتماعي وملاءمة الإرشاد الجدلي السلوكي للتعامل معه من حيث أسسه ومبادئه وفنائه، إلا أنه لا توجد دراسة عربية أو اجنبية في _ حدود علم الباحث _ تناولت فاعلية الإرشاد الجدلي السلوكي في خفض الرهاب الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى ندرة الدراسات الإرشادية أيضاً التي هدفت إلى الاهتمام بخفض الرهاب الاجتماعي لدى الأفراد بشكل عام، وفئة طلاب الجامعة بشكل خاص، الأمر الذي يجعل هناك ضرورة لدراسة اضطراب الرهاب الاجتماعي.

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

فُروضُ الدِّراسَةِ:

- 1- توجد فروق دالة احصائيا بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الرهاب الاجتماعي.
- 2- توجد فروق دالة احصائيا بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الرهاب الاجتماعي.
- 3- توجد فروق دالة احصائيا بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الرهاب الاجتماعي.

أَهْدَافُ الدِّراسَةِ: 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 البعدي على مقياس الرهاب الاجتماعي؟
- 3- الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الرهاب الاجتماعي؟

أَهْمِيَّةُ الدِّراسَةِ : تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي:

- 1- على الرغم من تنوع البرامج العلاجية والإرشادية بفنياتها المختلفة، تبين أن هناك نقصاً في الدراسات التي تناولت موضوع الدراسة الحالية، حيث تُعد هذه الدراسة_ في حدود علم الباحث_ أو لمحاولة للتعرف على فاعلية العلاج الجدلي 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 ايجابية، ويسهم أيضاً في تنمية تفاعلاتهم مع الآخرين، الأمر الذي يُسهل من ممارساتهم في الحياة اليومية، ويزيد من اندماجهم مع الآخرين.

**فاعلية برنامج جدلي 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 الجدلي 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 الاكلينيكية في البيئة المحلية.
- 4- على الرغم من وجود دراسات عديدة حول المفاهيم المتعددة التي تتداخل مع مفهوم الرهاب الاجتماعي مثل، الخجل، والانطواء، والخوف 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 الجدلي السلوكي لدى طلاب الجامعة.
- 6- إن الدراسة الحالية تتخطى الدراسات الوصفية والبحث عن العوامل المرتبطة إلى الدراسات التجريبية وذلك بإعداد برنامج قائم على العلاج الجدلي السلوكي بهدف خفض الرهاب الاجتماعي.
- 7- تأتي أهمية الدراسة الحالية من إعداد وتطبيق برنامج جدلي سلوكي، ومقياس الرهاب الاجتماعي يتمتع بالخصائص السيكومترية.

المصطلحات الإجرائية للدراسة:

البرنامج الجدلي السلوكي: يُعرف الباحث البرنامج الجدلي السلوكي بأنه برنامج منظم ومخطط يقوم على أسس علمية منظمة، قائم على مجموعة مهارات منها الجدلية والإقناع المنطقي والتقبل والتغيير واليقظة العقلية مستنداً إلى فنيات كحل المشكلات، المحاضرة، والحوار والمناقشة، والواجبات المنزلية، بالإضافة إلى التنفيس 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 جدلي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من...
عادل مصطفى سلطان سلطان**

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

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، ويجعله يتصرف بطريقة تسبب شعوراً بالخزي أو الارتباك، أو يبدي أعراضاً للقلق تتسبب كذلك في معاناته من الخزي والارتباك". (APA, 2000,132).

ويُعرف الرهاب الاجتماعي إجرائياً بأنه الدرجة الكلية التي تحصل عليها طالبات كلية الآداب بجامعة مصراتة_ ليبيا، من خلال الإستجابة على فقرات مقياس الرهاب الاجتماعي المُستخدم في الدراسة الحالية حيث تُشير ارتفاع الدرجة على المقياس إلى وجود درجة عالية من الرهاب الاجتماعي وتُشير الدرجة الأقل على المقياس إلى انخفاض الرهاب الاجتماعي لدى طالبات الجامعة.

حُدُودُ الدِّرَاسَةِ: تتحدد الدراسة بالحدود الآتية :

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

الإِطَارُ النَّظَرِيُّ:

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

أولاً- العلاج الجدلي 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 جدلي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من...
عادل مصطفى سلطان سلطان**

تضمن مدى كبير من الفنيات منها العلاج الفردي _ العلاج الجماعي _ التدريب على المهارات (اليقظة العقلية، تنظيم الانفعالات، تحمل الإحباط، الفاعلية البينشخصية) وكذلك التدريب على الأزمات، وبناء البيئة، كما ينتمي هذا المدخل للعلاج السلوكي المعرفي ويعد منهاجاً متكاملًا في العلاج".

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

أ- تعزيز قدرات المريض لاكتساب مهارات سلوكية صحيحة والحد من ارتكاب أنماط سلوكية خطره.

ب- تحديد الصراعات التي تواجه الفرد.

ج- الاهتمام على تحسين قدرة الفرد للتحكم في سلوكه.

هـ- الاهتمام باكتساب الفرد القدرة على مقاومة الألم الانفعالي.

و- الاهتمام باكتساب الفرد القدرة لمعرفة انفعالاته ووعيه بها "التنظيم الانفعالي" (رحاب يحي أحمد، 2020: 125)

الاسس النظرية التي يقوم عليها الإرشاد الجدلي السلوكي:

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

- **الإرشاد المعرفي السلوكي:** يعتبر الإرشاد الجدلي السلوكي نمطاً إرشادياً معرفياً سلوكياً، حيث يعتمد في الأسس النظرية على الإرشاد المعرفي السلوكي، فهو معرفي نظراً 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 نظراً لاستخدامه أساليب وفنيات سلوكية كالتدريب على المهارات والتدعيم والتعزيز والنمذجة (دعاء الصاوي السيد حسن، 2016، 62).

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

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

يكون المسترشد أكثر ميلا للتعاون وأقل ميلا للغضب والانسحاب، فيركز التقبل على التدريب على فهم الأمور التي يجب تقبلها، والأمور التي يكن تغييرها، وللتقبل مستويات هي الانتباه الدائم للمسترشد وهذا يعنى 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 المتناقضات واستخدام طرق متزنة في حل المشكلات والكشف عن الأدلة العقلية وإمكانية التوصل لمدرجات منطقية موضوعية يساعد على تحقيق التوافق والاستقرار الانفعالي (دعاء الصاوي السيد حسن، 2016: 64).

فنيات الإرشاد الجدلي السلوكي:

- **اليقظة العقلية Mindfulness:** وتهدف إلي تنمية أسلوب حياة العميل بالاعتماد على اليقظة العقلية مما يساعده على التخلص من اندفاعاته وتحسين مزاجه الشخصي، فيتم تدريبه على الوعي بدركاته وأفكاره الداخلية وما يمر به من خبرات خارجية، ويتم استخدام "ماذا"، "كيف"، فيقصد بمهارة "ماذا" ما المواقف التي يتعرض لها المسترشد وطريقة تقييمه وملاحظته لها، ومهارة "كيف" وتشير إلي كيف يتعامل المسترشد مع تلك المواقف، ويتم تدريبه على عدم إصدار الأحكام، وتجنب التفكير المتطرف، واتسام سلوكياته بالمهارة.

- **التنظيم الانفعالي Emotion regulation:** وفيها يدرّب المسترشد على فهم الطبيعة التكيفية للانفعالات، وتميز الأحداث التي تزيد من الاستثارة الانفعالية وفهم الاستجابات السلوكية لبعض الخبرات الانفعالية، وتهدف تلك الفنية إلى تنمية القدرة على عدم إصدار الأحكام السريعة طبقاً للانفعالات الإيجابية أو السلبية وتقليل القابلية السريعة للتأثر والمعاناة العاطفية.

- **تحمل الضغوط Distress tolerance:** تدريب المسترشد على مزيد من الطرق الفعالة لمواجهة الضغوط والانفعالات السلبية وذلك بتدريبه على عدم انتقاد ظروفه الحياتية

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

- التي يعجز سريعا عن تغييرها، وتندرج تحت تلك المهارة عدة مهارات؛ كتهدئة الذات، وتحسين اللحظة، وتقييم الإيجابيات والسلبيات.
- **الفاعلية البين شخصية Interpersonal effectiveness**: تقوم على أساس تدريب المسترشدين على فهم احتياجاتهم الشخصية وتحقيق التوازن بينها، وإقامة علاقات اجتماعية وإدارتها بكفاءة بالتدريب على حل المسلات ومواجهة التوقعات السلبية عن الذات والآخرين وتقدير الذات.
- **الجدلية Dialectics**: تعريف المسترشد بأن الأفكار التي تبدو متناقضة ظاهريا 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 أداؤه، ويظهر عليه الارتباك والعصبية والإحراج، والشعور بالإذلال".

هناك ثلاثة مظاهر رئيسة لاضطراب الرهاب الاجتماعي تتضح فيما يأتي:

أولاً- المظهر المعرفي Cognitive Manifestation: ويتضح 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، وتقييم الذات المنخفض، فدائماً ما يردد الفرد ذو القلق الاجتماعي بعض العبارات باستمرار مثل: الكل سيسخر مني، الكل يراقبني، أدائي سيئ، أعتقد أنني غبي.

ثانياً- المظهر الانفعالي Emotional Manifestation: ويتضح في مشاعر من الخوف الشديد، والتوتر، وعدم الشعور بالأمن، والاستثارة العصبية التي تعترى الفرد أثناء المواقف الاجتماعية؛ خشية أن ينظر إليه الآخرون نظرةً دونية، أو أن يطلقوا عليه أحكاماً

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

وتقييمات سلبية، مما يتمخض عن ذلك مجموعة من التغيرات الفسيولوجية الناتجة لاستثارة الجهاز العصبي، وتتبدى في احمرار الوجه واحتقانه، وزيادة سرعة نبضات القلب، واضطراب في التنفس، وارتعاش اليد، والعرق الغزير، ورعشة في الصوت، والشعور بالغثيان، والرغبة الشديدة في التبول، والخفقان، وآلام الصدر

ثالثاً المظهر السلوكي Behavioral Manifestation: ويتبدى في الهروب من المواقف الاجتماعية المختلفة التي تستثير القلق لدى الفرد، كالامتناع عن الأكل في المطاعم، وكذا الامتناع عن الخروج للتنزه أو ممارسة الرياضة، وعدم تلبية الدعوات الاجتماعية، والتقليل من الاتصالات الاجتماعية، وتجنب التواصل بالعين، وطأطأة الرأس، والعزلة والبُعد 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:

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

النظرية السلوكية Behavioral Theory: ويرى أنصار المدرسة السلوكية أن الخوف مكتسب، فالانفعالات أنماط سلوكية مكتسبة يتعلمها الفرد كما يتعلم معظم أنماط سلوكه، حيث يتعلم الطفل أن يستجيب بانفعالات معينة (كالفرح، 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 جدلي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من...
عادل مصطفى سلطان سلطان**

وخاصية المثير الطبيعي، ويصبح قادراً على استدعاء نفس الاستجابة الانفعالية، وبالتالي فإن القلق الاجتماعي قد يتضح لدى الأفراد نتيجة لهذه الخبرات التشريطية الصدمية المرتبطة بمواقف اجتماعية تعرض فيها الفرد للإيذاء والسخرية من الآخرين، فيتكون لديه ارتباط شرطي بين الخبرة الصدمية والمواقف الاجتماعية التي تعرض فيها للإيذاء، ومن ثم يعمم هذا الخوف على المواقف الاجتماعية اللاحقة والتي يواجهها، ويصبح الخوف صفة ملازمة له في هذه المواقف، فينسحب منها.

النظرية المعرفية Cognitive Theory: تنطلق النظرية المعرفية من فكرة مؤداها أن ثمة مجموعة من الأفكار والمعتقدات تكونت في البناء المعرفي للفرد، فيما أطلق عليها بيك Beck المخططات المعرفية، وإن العمليات المعرفية والوجدانية والدافعية تكون محكومة بهذه المخططات المعرفية لدى الفرد، والتي تشكل العناصر الرئيسة للشخصية، وهذه الأبنية المعرفية (المخططات) قد تتضمن اعتقادات وتحريفات معرفية مبالغ فيها، مما يدفع إلى مزيد من القلق والضيق يؤدي بالفرد إلى حدوث اضطراب في الشخصية (ناريمان محمد الرفاعي، مصطفى على مظلوم، 2018: 247)

كما يؤكد أنصار النظرية المعرفية أن 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 يظل الفرد معتبراً تلك المعارف والمعتقدات هي الحقيقة المطلقة، ويظل محافظاً عليها، مما يزيد من قلقه واضطرابه (Beck, 1995: 14).

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

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

الدراسات السابقة:

أجرى جاميليان وآخرين (Jamilian et al., 2014) دراسة بعنوان فاعلية العلاج الجدلي السلوكي في تحسين التنظيم الانفعالي وتخفيف الضغوط والغضب والسلوكيات الاندفاعية، وتكونت العينة من (16) مراهق، وتم تقسيمهم الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، واستخدم الباحثون مقياس التنظيم الانفعالي وبرنامج العلاج الجدلي السلوكي من إعدادهم، أما مقياس الضغوط لسيمون وجاهر (Simon & Gahar, 2005) ومقياس السلوكيات الاندفاعية لموركي وآخرون (Morker et al., 2008)، 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 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 والتتبعي مما يدل على استمرار فاعلية البرنامج حتى فترة المتابعة.

بينما أجرى أحمد أبو زيد (2017) دراسة بعنوان فاعلية التدريب على اليقظة الفعالية كمدخل سلوكي جدلي 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 أحدهما 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 & Roemer, 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 جدلي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من...
عادل مصطفى سلطان سلطان**

المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس 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 مقياس الرهاب الاجتماعي في القياسين القبلي والبعدي، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي مما يدل على استمرار فاعلية البرنامج حتى فترة المتابعة.

وهدف دراسة نهله فرج على الشافعي (2018) دراسة بعنوان فاعلية الارشاد السلوكي الجدلي 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 مقياس الحساسية الانفعالية، وأوضحت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الحساسية الانفعالية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي مما يشير إلى تحسن أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي مما يدل على استمرار البرنامج حتى فترة المتابعة.

وأجرت رحاب يحيى أحمد (2020) دراسة بعنوان فعالية العلاج السلوكي الجدلي 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 تقسيمهم على مجموعتين احدهما تجريبية قوامها (7) طالبات والاخرى مجموعة ضابطة قوامها (7) طالبات وتم استخدام مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس اضطراب شره الأكل العصبي أوضحت النتائج انه توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس التنظيم الانفعالي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس التنظيم الانفعالي في اتجاه القياس البعدي، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي والتتبعي على

**فاعلية برنامج جدلي 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 البعدي لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائياً في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس اضطراب شره الأكل العصبي في اتجاه القياس البعدي، وعدم وجود فرق دال إحصائياً بين القياس البعدي والتتبعي على مقياس اضطراب شره الأكل العصبي.

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

مَنْهَجُ الدِّرَاسَةِ وَإِجْرَاءُ أَثَرِهَا:

أولاً- المَنْهَجُ المَتَّبَعُ فِي الدِّرَاسَةِ: اتبع الباحث في هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي (Quasi Experimental Method) للتعرف على فاعلية العلاج الجدلي السلوكي (متغير مستقل) في خفض الرهاب الاجتماعي (متغير تابع) وقد أخذ الباحث بالتصميم التجريبي ذو المجموعتين: التجريبية (Experimental group) والضابطة (Control Group).

ثانياً- مَجْتَمَعُ الدِّرَاسَةِ: 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 الجدلي السلوكي عليها.

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

ثالثاً- عَيِّنَةُ الدِّرَاسَةِ: 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: ⁽¹⁾ من حيث العمر الزمني: للتحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني، قام الباحث بحساب دلالة قيمة "ت" t-test بين متوسطي أعمار أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

جدول (1) دلالة الفروق بين متوسطي العمر الزمني لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة

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

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

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

**فاعلية برنامج جدلي 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 وفروضها، بالإضافة إلى البرنامج السلوكي الجدلي وذلك كالآتي:

(1) مقياس الرهاب الاجتماعي: (إعداد الباحث)

- حساب صدق درجات مقياس الرهاب الاجتماعي:

قام الباحث بحساب صدق المقياس بطريقتين :

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

**فاعلية برنامج جدلي 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 اتفق عليها (90%) من المحكمين، وحذفت العبارات التي لم تحصل على هذه النسبة من الاتفاق.

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

- **الاتساق الداخلي**: قام الباحث بحساب قيم معاملات الارتباط بين درجات المفحوصين على كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه واتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط "ر" بين درجة المفحوصين على العبارة والدرجة الكلية على بُعد (رهاب المواقف الاجتماعية) دالة إحصائياً، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (0,27-0,64) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى 0,01 ؛ وهذا يُشير إلى اتساق هذه العبارات مع البعد الذي تُمثله. وأن جميع قيم معاملات الارتباط "ر" بين درجة المفحوصين على العبارة والدرجة الكلية على بُعد (رهاب التفاعلات الاجتماعية) دالة إحصائياً، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (0,26-0,63) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى 0,01؛ وهذا يُشير إلى اتساق هذه العبارات مع البعد الذي تُمثله.

كما تم حساب قيم معاملات الارتباط بين درجة المفحوصين الكلية على البعد والدرجة الكلية لمقياس الرهاب الاجتماعي.

جدول (5) قيم معاملات الارتباط بين درجة المفحوصين على البعد والدرجة الكلية للمقياس

الدرجة الأبعاد	قيم معامل الارتباط
رهاب المواقف الاجتماعية	**0,79
رهاب التفاعلات الاجتماعية	**0,87

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

يتضح من جدول (5) أن جميع قيم معاملات الارتباط "ر" بين درجة المفحوصين الكلية على البعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 مما يُشير إلى أن هناك اتساقاً بين الدرجة الكلية على البعد والدرجة الكلية للمقياس.

(2): حساب ثبات درجات مقياس الرهاب الاجتماعي:

أ- **التجزئة النصفية : Split-Half** قام الباحث بحساب ثبات درجات مقياس السلوك الإنشعابي وأبعاده عن طريق التجزئة النصفية باستخدام معامل ارتباط سبيرمان _ براون، لتصحيح الطول ومعامل ألفا كرونباخ.

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

ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		أبعاد مقياس الرهاب الاجتماعي
	معامل ارتباط سبيرمان براون	معامل 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 معاملات ارتباط سبيرمان _ براون وألفا كرونباخ تُعد قيم ثبات مقبولة مما يدعو إلى الثقة في ثبات مقياس الرهاب الاجتماعي والنتائج 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) عبارة، وبُعد رهاب التفاعلات الاجتماعية (15) عبارة تساعد علي تحديد الطالبات اللاتي لديهن رهاب اجتماعي.

- **تقدير درجات مقياس الرهاب الاجتماعي:** يُصحح مقياس الرهاب الاجتماعي من خلال ميزان ثلاثي مكون من " دائماً " " أحياناً " نادراً " حيث تُعطى الطالبة ثلاث درجات إذا

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

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

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

- **الهدف العام للبرنامج:** يهدف البرنامج العلاجي الجدلي 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 الجدلي السلوكي في الدراسة الحالية على مدى (14) أسبوعاً بواقع جلستين اسبوعياً، 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 الجدلي 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 الجدلي 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 استمارة تقييم الجلسة.

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

ج- **التقييم البعدي:** يتم ذلك بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج للتعرف على فاعلية البرنامج وما تم تحقيقه من أهداف، باستخدام مقياس الرهاب الاجتماعي المُعد 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 التتبعي:** يتم ذلك بتطبيق مقياس الرهاب الاجتماعي على أفراد المجموعة التجريبية بعد مرور شهر ونصف على القياس البعدي، ومقارنة متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي للتحقق من استمرار أثر البرنامج.

ملخص لأهم جلسات البرنامج:

ملخص لمحتوى الجلسات التي قام الباحث بتطبيقها عبر مراحل البرنامج الارشادي الجدلي السلوكي من خلال تحديد ترتيب الجلسة، وموضوعها، وأهدافها، والفنيات المُستخدم فيها، وزمن ومكان الجلسة في البرنامج.

1- الجلسة الاولى (تمهيدية): التعارف (التعريف بالبرنامج الارشادي الجدلي السلوكي للطالبات).

- **زمن الجلسة:** 60 دقيقة.
- **أهداف الجلسة:**
- أن يقوم الباحث بتقديم نفسه للطالبات (أفراد المجموعة التجريبية).
- أن تتعرف الطالبات (أفراد المجموعة التجريبية) على محتوى البرنامج الارشادي الجدلي السلوكي وأهدافه وطبيعة جلساته وأهميته في خفض الرهاب الاجتماعي.
- **الفنيات 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 جدلي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من...
عادل مصطفى سلطان سلطان**

- زمنالجلسة: 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 الجدلي السلوكي وطبيعة جلساته وأنشطة 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 وفنيات الجدلي السلوكي في حياتهم .
- أن تتعرف الطالبات (أفراد المجموعة التجريبية) على مفهوم الرهاب الاجتماعي وأعراضه، وأسبابه، وأثارة السلبية.
- أن تتعرف الطالبات (أفراد المجموعة التجريبية) على أهمية ممارسة مهارات الجدلي السلوكي ودورها في خفض الرهاب الاجتماعي وأثرها في تنمية التفاعل في المواقف الاجتماعية، والاندماج مع الآخرين وتكوين علاقات صداقه معهم.
- الفنيات المستخدمة: المحاضرة - المناقشة والحوار - النمذجة - التعزيز
- 3- الجلسة الثالثة: الاسترخاء
- زمن الجلسة: 60 دقيقة.
- أهداف الجلسة:
- تشجيع الطالبات (أفراد المجموعة التجريبية) علي التدريب علي الاسترخاء لتخفيف حدة التوتر والتحكم في انفعال الرهاب الاجتماعي

**فاعلية برنامج جدلي 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 الطالبات (أفراد المجموعة التجريبية) للأمور والخبرات الشخصية والمواقف الاجتماعية التي يتعرضون لها وكيفية تعاملهم معها، مما يخلصهم من حالة الرهاب الاجتماعي، ويحسن 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 جدلي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من...
عادل مصطفى سلطان سلطان**

- تدريب الطالبات (أفراد المجموعة التجريبية) علي تحديد انماط التفكير الخاطئ التي تتدرج تحته افكار الرهاب الاجتماعي.
- تدريب الطالبات (أفراد المجموعة التجريبية) علي كيفية اجراء فنية المراقبة الذاتية
- مساعدة الطالبات (أفراد المجموعة التجريبية) علي مراقبة الذات لإعادة تقييم افكارهم ومعتقداتهم بما يخفض حالة الرهاب الاجتماعي لديهم.
- الفنيات المستخدمة: المراقبة الذاتية - الواجب المنزلي .
- 6- الجلسة السابعة: التخلص من الضغوط
- زمن الجلسة: 70 دقيقة
- أهداف الجلسة:
- التعامل بإيجابيه مع الضغوط والمشكلات الحياتية.
- تدريب الطالبات (أفراد المجموعة التجريبية) علي كيفية اجراء فنية اليقظة العقلية بما يساعد علي التغلب علي 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، ويحسن مزاجهم الشخصي.
- فنيات 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 لاتستط عن جعل الأمور أفضل مما عليه.
- تعرف الطالبات (أفراد المجموعة التجريبية) على ايجابيات وسلبيات التغاضي والتدرب على استخدامها.
- فنيات الجلسة: مهارة التغاضي - الواجب المنزلي

**فاعلية برنامج جدلي 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.

عَرَضُ نَتَائِجِ الدَّرَاسَةِ وَتَفْسِيرُهَا وَمُنَاقَشَتُهَا:

1- الفَرَضُ الأول: ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الرهاب الاجتماعي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب قيمة "ت" t-test بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الرهاب الاجتماعي قبل وبعد تطبيق البرنامج. جدول (7) دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الرهاب الاجتماعي قبل وبعد تطبيق البرنامج.

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		أبعاد مقياس 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 إحصائية عند مستوى (0,01) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الرهاب الاجتماعي قبل وبعد تطبيق البرنامج (الدرجة الكلية للرهاب الاجتماعي) في اتجاه القياس البعدي وتوجد فروق دالة إحصائية عند

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

مستوى (0,01) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الرهاب الاجتماعي قبل وبعد تطبيق البرنامج (بُعد رهاب المواقف الاجتماعية) في اتجاه القياس البعدي كما توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0,01) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الرهاب الاجتماعي قبل وبعد تطبيق البرنامج (بُعد رهاب التفاعلات الاجتماعية) في اتجاه القياس البعدي. مما يشير إلى أن المتغير المستقل (البرنامج العلاجي الجدلي 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 (جاميليان وآخرين Jamilian et al., 2014؛ أحمد أبوزيد، 2007؛ نهله فرج على الشافعي، 2018؛ رحاب يحي أحمد، 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 فعالية البرنامج الجدلي 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 الجدلي السلوكي الذي خضع له أفراد المجموعة التجريبية، ولعل انخفاض الرهاب الاجتماعي لدى أفراد 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 على التعامل معها وإدارتها بشكل فعال يمكنهم من التخلص من الرهاب الاجتماعي لديهم، بالإضافة إلى التركيز على مساعدة كل فرد في التخلص من المتناقضات والتغلب على كل ما يشوه البناء المعرفي لديه من خلال تعلم أساليب تفكير جديدة، ومحاولة تعديل الأفكار والمعتقدات الخاطئة واستبدالها بأخرى منطقية وذلك باستخدام الاقتناع الجدلي، مما قد ساهم في تحسين

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

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

الفرض الثاني: ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الرهاب الاجتماعي" وللتحقق من صحة هذا الفرض، قام الباحث بحساب قيمة "ت" t-test بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الرهاب الاجتماعي بعد تطبيق البرنامج.

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

مستوى الدالة	قيمة "ت"	الضابطة		التجريبية		أبعاد مقياس 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) أنهتوجد فروق دالة إحصائية عند مستوى(0,01) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الرهاب الاجتماعي (الدرجة الكلية لرهاب الاجتماعي) وذلك في اتجاه المجموعة التجريبية.وتوجد فروق دالة إحصائية عند مستوى(0,01) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الرهاب (بُعد رهاب المواقف الاجتماعية) وذلك في اتجاه المجموعة التجريبية. كما توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0,01) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الرهاب (بُعد رهاب التفاعلات الاجتماعية) وذلك في اتجاه المجموعة التجريبية. وتشير هذه النتائج إلى تحقق صحة الفرض الثاني، حيث أوضحت النتائج أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية

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

والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الرهاب الاجتماعي، وهو ما يشير إلى أن البرنامج الجدلي 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 الجدلي السلوكي الذي أسهم مباشرة في خفض الرهاب الاجتماعي، ويفسر الباحث هذه النتيجة بعدة عوامل منها اشتغال البرنامج على مجموعة مهارات قائمة بمبادئ الاتجاه الجدلي السلوكي في تعديل الأفكار والتنظيم الانفعالي، كما اشتمل البرنامج على مجموعة من الأساليب والفنيات 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 الجدلي 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، وقدرتهم على حل المشكلات الناتجة عن مثل هذه التفاعلات. ونظراً للتحسن الذي طرأ على الطالبات، وعدم شعورهم بالفشل والاحباط، وإتاحة 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 الجدلي 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 إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي على مقياس الرهاب الاجتماعي". وللتحقق من صحة الفرض قام الباحث بحساب قيمة "ت" t-test بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي على مقياس

**فاعلية برنامج جدلي 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 والتتبعي على مقياس الرهاب الاجتماعي

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

يتضح من الجدول (9) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي على مقياس الرهاب الاجتماعي (الدرجة الكلية لرهاب الاجتماعي) ولا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي على مقياس الرهاب الاجتماعي (بُعد رهاب المواقف الاجتماعية). كما لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي على مقياس الرهاب الاجتماعي (بُعد رهاب التفاعلات الاجتماعية)، وهو ما يشير إلى أن البرنامج الجدلي السلوكي قد أثمر 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 وملحوظ مقارنة بالقياس القبلي، وقد استمر هذا الانخفاض في مستوى الرهاب الاجتماعي في القياس التتبعي، وبذلك فإن هناك تقارباً بين درجات هؤلاء الطالبات على مقياس الرهاب الاجتماعي المستخدم في الدراسة الحالية. وهذا يُعد مؤشراً واضحاً على كفاءة ونجاح واستمرار فاعلية البرنامج الجدلي السلوكي، في تحقيق أهدافه التي يتبلور أهمها في خفض الرهاب ويؤدي 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 تساعد على

**فاعلية برنامج جدلي 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 تُرجمت أثناء الجلسات عن طريق توظيف الفنيات والأساليب المستخدمة إلى جميع جوانب شخصيتها المعرفية، السلوكية، الاجتماعية، التي عُنيَتْ 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 الطالبات على ثقافة الحوار والتواصل والتفاعل مع الآخرين، ومشاركة الجهات ذات الاهتمام بالموضوع.
- 2- تفعيل دور مكاتب الارشاد النفسي في الجامعة بصفة عامة والكليات بصفة خاصة للعمل على تخفيف مستوى الرهاب الاجتماعي لدى الطالبات.

المقترحات:

- اجراء 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 الجدلي.
- تطبيق العلاج الجدلي السلوكي في عدد من الاضطرابات النفسية الأخرى كاضطرابهم الطعام، واضطراب فرط الحركة، ونقص الانتباه، وعدم الاكتفاء باستخدامه في علاج اضطراب الشخصية الحدية والاكتئاب.

الخاتمة: ان الرهاب الاجتماعي يؤثر على شخصية الفرد ويؤدي الى 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 جدلي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من...
عادل مصطفى سلطان سلطان**

الاجتماعي يحتفظون بمخاوفهم سرّاً، لان 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 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 والتتبعي على جميع أبعاد مقياس الرهاب الاجتماعي، والدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على استمرار التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية.

لذلك توصي الدراسة بالتالي :

1. تفعيل دور مكاتب الارشاد 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 الطالبات على ثقافة الحوار والتواصل والتفاعل مع الآخرين، ومشاركة الجهات ذات الاهتمام بالموضوع.

المراجع:

المراجع العربية:

1. أحمد محمد أبو زيد (2017). فعالية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي 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، 2(1)، يناير 85-117.
3. حسين فايد (2005). *المشكلات النفسية الاجتماعية*، القاهرة: دار طبية للنشر والتوزيع.

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

- دعاء الصاوي السيد حسن (2016). فاعلية كل من العلاج الجدلي السلوكي والعلاج بالتعقل في تخفيف أعراض اضطراب الشخصية الحدية وأثر كل منهما في تحسين التوافق الزوجي لدى عينة من معلمات التعليم الأساسي المتزوجات، رسالة دكتوراه، كلية التربية جامعة سوهاج.
4. رحاب يحي أحمد (2020). فاعلية العلاج السلوكي الجدلي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقات وأثره على تخفيف اضطراب شره الأكل العصبي لديهم. مجلة كلية التربية. جامعة بنها. ع121 ج 3 ص 105-165.
5. زينب ملص (2007). العلاقة بين الرهاب الاجتماعي وتقدير الذات لدى عينة من طلاب الجامعة الاردنية. رسالة ماجستير منشورة. الجامعة الاردنية. عمان الاردن.
6. سالي صلاح عنتر (2022). فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في تحسين مستوى التفكير الإيجابي والشفقة بالذات وخفض مستوى الاكتئاب لدى المراهقين من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية. 388-323، 46(4).
7. سامر جميل رضوان (2001). الرهاب الاجتماعي: دراسة ميدانية لتقنين مقياس الرهاب الاجتماعي على عينات سورية، مجلة مركز البحوث التربوية: جامعة قطر، 19.
8. سهام الفايد، 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 الجدلي كعلاج لسلوك تدمري الذات: إطار نظري. جملة علم النفس. 23(84) 6-27.
11. فرنسيس شاهين، وعبدالكريم جرادات (2012). مقارنة العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بالتدريب على المهارات الاجتماعية في معالجة الرهاب الاجتماعي، مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الانسانية. مج 6(26). ص 1260 - 1291.
12. فواز المومني، وعبدالكريم جرادات (2001). الرهاب الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين. الانتشار والعوامل الاجتماعية الديمغرافية". المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية. 88-71 (1) 4.

**فاعلية برنامج جدلي 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. نهله فرج على الشافعي (2018). معرفة فاعلية الارشاد السلوكي الجدلي 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., Ayenibiwo, 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,

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

- 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 groupDialectical 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.