

**فاعلية برنامج إرشادي معرفي-سلوكي في خفض القلق الاجتماعي لدى طلبة
غرف المصادر في مدارس محافظة رام الله والبيرة الحكومية
أ.د. محمد أحمد شاهين**

**أستاذ الإرشاد النفسي والتربوي-جامعة القدس المفتوحة-فلسطين
أ. منال مهدي**

محاضرة في الإرشاد النفسي والتربوي-وزارة التربية والتعليم-فلسطين

ملخص: هدفت الدراسة تقصي فاعلية برنامج إرشادي معرفي-سلوكي في خفض القلق الاجتماعي لدى طلبة غرف المصادر في مدارس محافظة رام الله والبيرة، باستخدام المنهج شبه التجريبي-تصميم المجموعات الضابطة غير المتكافئة، على عينة ضمت (24) طالباً وطالبة تتراوح أعمارهم بين (12-14) عام، ممن سجلوا درجات مرتفعة على مقياس القلق الاجتماعي المطور لأغراض الدراسة، ويضم في صورته النهائية (35) فقرة، ثم قسموا مناصفة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة. وقد صمم لأغراض الدراسة برنامجاً إرشادياً يستند إلى النظرية المعرفية-السلوكية، طُبق على المجموعة التجريبية، في (12) جلسة، بواقع جلستين أسبوعياً، مدة كل منها (45) دقيقة. أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وكانت الفروق دالة أيضاً بين القياسين القبلي والبعدي على المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، في حين لم تظهر فروق دالة بين القياسين البعدي والتتبعي لدى أفراد المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق في خفض القلق الاجتماعي، واستمرارية فاعليته بعد فترة تتبع مدتها ستة أسابيع، وبلغ حجم الأثر للبرنامج الإرشادي (936).

الكلمات المفتاحية: الإرشاد المعرفي-السلوكي، القلق الاجتماعي، الطلبة، غرف المصادر.

المقدمة:

الإنسان كائن اجتماعي بطبعه، فهو يميل إلى العيش وسط جماعة معينة ليشعر بينها بالأمن والاستقرار، يتعرض خلالها لمواقف التفاعلات الاجتماعية اليومية مع أبناء جنسه، فتشبع حاجاته ورغباته، ومنها تتشكل معايير شخصيته واتجاهاته. وحين تكون هذه التفاعلات غير مناسبة، فإن ذلك قد يؤدي إلى الانسحاب والخوف والقلق الاجتماعي لدى الفرد، الأمر الذي يعوق تكيف الفرد مع البيئة الاجتماعية التي يجب أن يتفاعل معها وينتمي إليها.

لقد أصبح طلبة غرف المصادر يمثلون محوراً مهماً من محاور اهتمام المؤسسات التربوية، العاملة في هذا المجال، فاستدعى ذلك الوصول الى تطور ملموس ومستمر في برامج التربية الخاصة المقدمة لهم، ورافق ذلك التطور في الاستراتيجيات، والتشخيص، والقياس في ضوء جملة من المعايير التي تضبط طريقة العمل معهم، إلا أن هناك تبايناً واضحاً في خصائص تلك الفئة، واحتياجاتها، فتطورت البرامج التعليمية والتربوية والاجتماعية حسب احتياجات وخصائص كل فئة (الخطيب وسهيل، 2010).

وتمثل غرف المصادر إحدى البدائل المقدمة للطلبة ذوي صعوبات التعلم، وهي غرفة ملحقة بالمدرسة العادية، ومركز المصادر، ومجهزة بالوسائل والألعاب التربوية والأكاديمية، التي من شأنها تطوير وبناء مهارات الطلبة. وقد نشأت غرف المصادر في فلسطين العام 1995م من خلال برنامج التعليم الجامع، فأُنشئت (36) غرفة موزعة على (18) مديرية تربية وتعليم، بدعم من المؤسسة السويدية للإغاثة الفردية، ليصل عدد غرف المصادر (50) غرفة في العام 2009م، ثم جهز المجتمع المحلي وأهالي الطلبة بعض الغرف، ليتجاوز عددها (88) غرفة في العام 2013م. وتقوم هذه الغرف على تنفيذ البرامج الجماعية والفردية لذوي المشكلات التعليمية وصعوبات التعلم وبطء التعلم، ويقوم معلم المصادر على تقديم النصح والإرشاد إلى زملائه المعلمين حول كيفية التعامل مع هذه الفئة من الطلبة ودعمها، وتقديم الدعم والإرشاد إلى أولياء الأمور للتعامل مع أبنائهم من أجل المتابعة البيتية (وزارة التربية والتعليم العالي، 2014).

وتعد صعوبات التعلم والتعامل معها من خلال "غرف المصادر" من المشكلات التي تحظى باهتمام الباحثين، والمتخصصين لأنها من أكثر الفئات غموضاً، وتعقيداً، فهي تشير إلى فئة من الطلبة الذين لديهم مجموعة غير متجانسة من الصعوبات، والاضطرابات المتنوعة، والخفية، وكل نوع منها يضم مستويات

متباينة من الحدة، والشدة، التي تبدو مظاهرها أوضح عندما يلتحق هؤلاء الطلبة بالمدراس، ويتلقون التعليم في الصفوف العادية، وبالطرق التقليدية ضمن مجموعات كبيرة من الطلبة؛ إذ يُظهر هؤلاء الطلبة تأخراً ملحوظاً في تحصيلهم عما هو متوقع منهم بحسب قدراتهم الفعلية خلال هذه البيئات التعليمية. وبالتالي، يتعرض هؤلاء الطلبة للخبرات السلبية التي تعرضهم للمشكلات الاجتماعية عندما يتعرضون لمواقف تتطلب منهم مواجهة الآخرين كالمواقف التي يحدث فيها التفاعل الاجتماعي، مترافقة مع توقعاتهم في الأداء السلبي، ومن هنا يبدأ القلق الاجتماعي بالظهور جلياً لديهم (صوالحة، 2015).

ويرى عبد الله والشهاب (2013)، وكامل (2012) أن جزءاً كبيراً من طلبة صعوبات التعلم يعانون من الناحية السلوكية من انخفاض في مستوى الإنجاز، والدافعية، وبطء في القراءة، والكتابة، والإملاء، وتقلب في المزاج، وضعف في النشاط، والعدوانية، وهناك صعوبات في التذكر، والترابط، والإغلاق، والتفسير، وعدم قدرة على معرفة ما وراء المعرفة، وعدم القدرة على التخطيط لحل المشكلات، وأيضاً قصور في الإدراك الاجتماعي، وعدم اندماج مع الآخرين، وسلوك اندفاعي، وعدم ثبات انفعالي، وعزلة، وقلق اجتماعي، وهذا ينعكس على علاقاتهم مع زملائهم في المدرسة.

ويعرف القلق الاجتماعي طبقاً للدليل التشخيصي الإحصائي الخامس للاضطرابات العقلية (DSM-5) الصادر عن الجمعية الأمريكية للطب النفسي "American Psychological Association" (APA)، بأنه: "الخوف الملحوظ والمستمر من موقف واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية والتي يتعرض فيها الفرد للتقييم من قبل الآخرين، حيث يخاف من أن يتصرف بطريقة محرجة، أو تظهر عليه أعراض القلق بحيث يراها الآخرون ويفسرونها بشكل سلبي نتيجة لذلك يتجنبون المواقف الاجتماعية" (APA, 2013: 202).

ويتمثل القلق الاجتماعي في الخوف المستمر من المواقف الاجتماعية أو مواقف الأداء، التي قد يتعرض لها الفرد ويمتثل للتقييم من قبل الآخرين، فيخاف من أن يتصرف بطريقة محرجة، أو أن تظهر عليه أعراض القلق من توتر وتعرق واحمرار الوجه التي قد تكون على شكل نوبة هلع، مرتبطة بالموقف، تتسبب في معاناته من الحرج والارتباك، ويدرك الفرد أن خوفه زائد وغير معقول (Ali and Kareem, 2016). ويربريتشارد (Ritshard, 2003) أن القلق الاجتماعي يعبر عنه بالخوف من المواقف الاجتماعية، فتصبح هذه المواقف مصدر تهديد للفرد،

وترافقها تغيرات فسيولوجية حادة، وتنتهي إلى التجنب والعزلة، ويحدث القلق الاجتماعي للفرد عندما يشعر بأنه موضوع تقييم من قبل الآخرين، ويدرك أن قلقه غير عقلاني وغير صحيح، ولا يستطيع مواجهة الآخرين. ويلجأ الطالب في غرف المصادر إلى تجنب المواقف الاجتماعية التي تتطلب تواصلاً مباشراً مع الأقران، وبالتالي يدخل في مرحلة التأزم، وتجنب الأداء بأشكاله كافة خوفاً من التقييم السلبي من قبل المعلمين، والأقران، والأفراد المحيطين (Gunnar, 2002). ويشير ريزان واينام وأبودولا (Rizwan, Inam, and Aboidullah, 2015) إلى أن القلق الاجتماعي يؤثر على النمو الفكري للطفل في مستوى المدرسة، وقد يؤدي إلى إعاقة بعض الطلبة في استكمال تعليمهم، أو نجاحهم المهني مستقبلاً.

إن نظرة المعرفيين للقلق الاجتماعي تقوم على فكرة أن الانفعالات التي يبديها الناس ناتجة من طريقة تفكيرهم، لذا ركزت على التفكير العقلاني واللاعقلاني، وأن السلوك يمثل استجابة لتحليل الأفكار بواسطة النظام المعرفي، فهي تركز على ما يقوله الفرد، وما يشعر به، ويفكر به، واتجاهاته وأفكاره، وآرائه، فكلها لها علاقة بالسلوك، ورفضت ما نادى به نظرية التحليل النفسي، وهو أن اللاشعور مصدر الاضطراب. ويرى السلوكيون بأن السلوك متعلم، ويكتسبه الفرد من البيئة التي يعيش فيها، وأن القلق يرتبط بماضي الإنسان، وما يتعلمه من خبرات، وبخاصة عند حدوث عدم توافق بين النظام الداخلي والمثيرات الخارجية (أحمد، 2000). وتميز نظرية القلق (الحالة والسمة) بين نوعين من القلق، الأول ناتج عن حاله انفعالية طارئة، وهي تختلف من وقت لآخر، وتعبّر عن المشاعر التي تزيد من نشاط الكائن الحي للجهاز العصبي الذاتي عندما يشعر بالخطر، أو الخوف، أو التوتر، فتظهر علامات القلق. أما النوع الثاني فهو القلق كسمة، فهو يشير إلى الاختلافات الفردية في القابلية للإصابة بالقلق، والتي تعود إلى الاختلافات الموجودة بين الأفراد في اختلاف استجاباتهم للمواقف المدرسية، وذلك وفقاً لما اكتسبه الفرد خلال طفولته (Speillberger, 1984).

وعلى الرغم من صعوبة الأعراض المصاحبة للقلق من حيث الشدة والنوع، إلا أنه من أكثر المشكلات التي يمكن التخفيف منها بإزالة أسبابها في مجال الإرشاد النفسي، فهناك طرق متعددة للتعامل مع اضطراب القلق الاجتماعي في إطار العمل الإرشادي، ويعد الإرشاد المعرفي-السلوكي من أكثر الطرق شيوعاً واستخداماً في محاولة التعامل مع القلق النفسي، وذلك عند طريقة تغيير النظم المعرفية في التفكير (عكاشة، 2003). ويركز برنامج الإرشاد المعرفي-السلوكي في تعامله مع القلق

الاجتماعي على فنيات عديدة، منها: النمذجة، والواجبات المنزلية، والتخيل الانفعالي، والتدريب على المهارات الاجتماعية، والتعزيز الإيجابي، ولعب الدور، والاسترخاء (غزو وسمور، 2016؛ أبو أسعد وعريبات، 2012؛ حسين وحسين، 2006). ويقوم الإرشاد المعرفي-السلوكي على إعادة التنظيم للأفكار المعرفية، وإزالة التشوهات الناتجة عن الأفكار لدى الفرد، ويركز على العمليات المعرفية، وعلاقتها بالسلوك التكيفي، وهو يركز على الوقت الحالي، ويهتم بالمشكلات، وفيه تعلم لمهارات محددة يتم الاستفادة منها بقية الحياة، كما تعمل هذه المهارات على إبراز التفكير المشوه وتعديل الاعتقادات الخاطئة والتعامل مع الآخرين بطرق جديدة، وتعديل السلوك غير المرغوب (Hughe, 1988).

فالأسلوب المعرفي-السلوكي، هو أسلوب إرشادي يتضمن مجموعة من الاستراتيجيات الإرشادية التي تهدف إلى إحداث تغيير إيجابي في الجوانب المعرفية والسلوكية، وتغيير أنماط المعتقدات القديمة، والأفكار السلبية، والتوقعات السيئة واستبدالها بأخرى إيجابية؛ إذ يتعلم الفرد كيفية مواجهة الأمور الصعبة عن طريق التحكم بذاته، فهو أسلوب إرشادي يندرج ضمن مجموعة من الأساليب، والطرق المستخدمة في العمليات الإرشادية، ويؤكد هذا الأسلوب على أهمية العمليات المعرفية والمواقف السلوكية في تحديد وتشكيل السلوك الإنساني، فالسلوك والانفعال هما نتاج تقويم الفرد للأحداث والمواقف ولذاته أيضاً، وهذا التقويم يتأثر بانفعالات الفرد، ومعتقداته وافترضاياته (عبد الوهاب، 2006).

أشارت دراسة كيلر، بونيل، وكيم (Keller, Bunnell, and Kim, 2017) إلى فاعلية الإرشاد المعرفي- السلوكي في خفض الرهاب الاجتماعي، لدى عينة ضمت (21) فرداً يعانون من رهاب التحدث أمام العامة، وأظهرت نتائج دراسة يعقوب وعلاونة (2016) فاعلية برنامج إرشادي قائم على السيودراما في تنمية المهارات الاجتماعية لدى طلبة صعوبات التعلم، من خلال المنهج شبه التجريبي، على عينة ضمت (24) طالباً. وكشفت دراسة الطراونة (2016) عن فاعلية الإرشاد معرفي-سلوكي في خفض اضطراب القلق الاجتماعي لدى عينة من مراجعي العيادات النفسية في الخدمات الطبية الملكية في الأردن ضمت (30) مراجعاً. وبينت دراسة الغامدي (2016) فاعلية الإرشاد المعرفي-السلوكي واستمراريتها في خفض أعراض القلق الاجتماعي لدى عينة من الطلبة السعوديين الدارسين في الجامعات الحكومية في الأردن، من خلال عينة ضمت (40) طالباً وطالبة. كما أشارت دراسة سالم (2014) إلى فاعلية الإرشاد الأسري المعرفي-

السلوكي في خفض مستوى القلق الاجتماعي وتحسين التفاعل الاجتماعي لدى الأبناء ذوي اضطرابات التوحد، من خلال عينة ضمت (12) أباً و(12) ابناً، وبينت دراسة لوفرانسوا وآخرون (Lefrancois et al., 2011) تأثير برنامج معرفي- سلوكي يركز على لعب الأدوار في خفض القلق الاجتماعي، لدى عينة قوامها (38) فرداً متطوعاً، شخّصوا بأنهم يعانون من الرهاب الاجتماعي. أما دراسة كلينجر، بوشارد، ليجيرون، وروي (Klinger, Bouchard, Legeron, and Roy, 2005)، فوضحت فاعلية الإرشاد المعرفي-السلوكي مقارنة بالإرشاد بالتعريض، والعلاج الدوائي، في خفض الرهاب الاجتماعي لدى عينة من (36) فرداً يعانون من ارتفاع في مستوى الرهاب الاجتماعي.

ويلاحظ من خلال الدراسات السابقة أنها بمجملها أظهرت فاعلية الإرشاد المعرفي- السلوكي في التعامل مع القلق الاجتماعي وأي من مرادفاته أو مكوناته، لكن أي منها لم تتعامل مع الفئة المستهدفة في الدراسة الحالية، وهي فئة الطلبة في غرف المصادر للمرحلة المدرسية. وقد استفيد من الدراسات السابقة في اختيار المنهجية الملائمة، وتحديد التصميم المناسب، والإجراءات للتنفيذ، وبخاصة في مجال العينة، والأدوات، وبناء البرنامج الإرشادي المعرفي-السلوكي الذي طبق على المجموعة التجريبية، وما يتضمنه من أنشطة وفعاليات لتحقيق أهداف البحث. ومن هنا يأتي هذا البحث في محاولة لتطوير برنامج إرشادي معرفي-سلوكي لمساعدة الطلبة المنتسبين لغرف المصادر، ممن لديهم قلق اجتماعي بمستوى يستدعي التدخل، وذلك لإكسابهم المهارات الاجتماعية بهدف دمجهم في المحيط الاجتماعي وخفض مخاوفهم من التواصل مع الآخرين بفاعلية.

مشكلة البحث وأهميته:

بدأ الإحساس بالمشكلة الحالية من خلال عمل الباحثان مع طلبة غرف المصادر وملاحظتهما لبعض التغيرات التي تحدث عليهم أثناء تواجدهم في مواقف اجتماعية مختلفة؛ حيث كان يظهر عليهم احمرار الوجه، وتعرق شديد، وتوتر نفسي، وانسحاب من المواقف الاجتماعية المختلفة. وأوضحت نتائج العديد من الدراسات (الغزاوي، 2010; Daneshfarand Roustek, 2003; Richard; Aletan, Akinsola, 2014)، أن هناك مظاهر للقلق الاجتماعي لدى الأطفال الذين تنقصهم بعض المهارات والخبرات، ومن أهمها الشعور بالنقص عند النظر إلى الغير، وعدم اندماج الفرد مع الآخرين، وعدم مشاركته لأقرانه في نشاطاتهم وتفاعلاتهم، مما يؤدي إلى خمول وتعثر في التواصل معهم وسلوك

التجنب "الهروب"، وصعوبة التعبير عن الذات في المواقف الاجتماعية، وينتج عن ذلك تقييم سلبي للذات.

فمن خلال ما يحدثه القلق الاجتماعي من تأثير في العلاقات بين طلبة غرف المصادر والآخرين، وعلى اندماجهم وتفاعلهم، وبخاصة مع أقرانهم في المدرسة ومجتمعها، إضافة إلى الأثر السلبي على صحتهم النفسية في مواقف التفاعل الاجتماعي المختلفة، وعلى أنظمتهم المعرفية نتيجة التفسير غير الموضوعي للواقع، مما يستدعي التعامل مع مشكلة القلق الاجتماعي لدى طلبة غرف المصادر من خلال برامج إرشادية مناسبة تسهم في خفض القلق الاجتماعي لديهم، لذا فإن الغرض من هذا البحث هو التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي معرفي-سلوكي في خفض القلق الاجتماعي لدى طلبة غرف المصادر في مدارس محافظة رام الله والبيرة الحكومية.

وتتضح أهمية البحث من الناحية النظرية في أن هناك نقص ملموس في البحوث التي تناولت موضوع الدراسة -في حدود علم الباحثان-، وبخاصة استهداف عينة البحث من طلبة غرف المصادر في المدارس، وهم من أكثر الفئات عرضة للقلق الاجتماعي، وبالتالي بحاجة إلى اكتساب المهارات الاجتماعية من أجل الاندماج في المواقف الاجتماعية المختلفة، إضافة إلى كونها تسهم في توجيه أنظار المتخصصين، والعاملين مع طلبة غرف المصادر إلى أهمية العمليات المعرفية-السلوكية في فهم الإنسان وتعديل سلوكه.

أما الأهمية التطبيقية للبحث، فتتمثل في تطوير برنامج إرشادي معرفي-سلوكي ملائم لخفض القلق الاجتماعي لدى طلبة غرف المصادر في المدارس، وتزويد المرشدين والعاملين في غرف المصادر ببعض المعارف، والأنشطة، والمهارات المتعلقة بعمليات البرنامج المعرفي-السلوكي، للتعامل مع الطلبة الذين يعانون من القلق الاجتماعي، وانعكاس ذلك إيجاباً على خصائصهم وسلوكياتهم.

أهداف الدراسة: تسعى الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. اختبار فاعلية برنامج إرشادي معرفي-سلوكي في خفض القلق الاجتماعي لدى طلبة غرف المصادر في مدارس محافظة رام الله والبيرة الحكومية.
2. التحقق من استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق في خفض القلق الاجتماعي لدى طلبة غرف المصادر في مدارس محافظة رام الله والبيرة الحكومية.

3. توفير برنامج إرشادي معرفي-سلوكي مقنن وخاص بمجتمع الدراسة يمكن استخدامه من قبل المتخصصين في الحالات المشابهة التي لديها قلق اجتماعي من ذوي صعوبات التعلم.

الكشف عن حجم الأثر للبرنامج الإرشادي المطبق في خفض القلق الاجتماعي لدى طلبة غرف المصادر في مدارس محافظة رام الله والبيرة الحكومية.
أسئلة البحث وفرضياته: تمثلت مشكلة البحث في الأسئلة الآتية:

السؤال الأول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس القلق الاجتماعي قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي؟

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس القلق الاجتماعي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي؟

السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس القلق الاجتماعي بين القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور ستة أسابيع من إنهاء تطبيق البرنامج الإرشادي؟

السؤال الرابع: ما حجم أثر البرنامج الإرشادي المطبق في خفض القلق الاجتماعي لدى طلبة غرف المصادر في مدارس محافظة رام الله والبيرة الحكومية. وللإجابة عن أسئلة البحث، فقد صيغت الفرضيات الصفرية الآتية:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس القلق الاجتماعي قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس القلق الاجتماعي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس القلق الاجتماعي بين القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور ستة أسابيع من إنهاء تطبيق البرنامج الإرشادي.

حدود البحث ومحدداته: تتحدد إمكانية تعميم نتائج البحث في ضوء ما يلي:

الحدود الموضوعية: البرنامج المعرفي-السلوكي لخفض القلق الاجتماعي لدى طلبة غرف المصادر بالمدارس الحكومية في مدينة رام الله والبييرة.

الحدود البشرية: عينة الدراسة من الذكور والإناث من المرحلة الأساسية الملتحقين بمركز المصادر، وتتراوح أعمارهم ما بين (12-14) عام، وملتحقين بالمركز عوضاً عن غرفة المصادر في المدارس الحكومية، والتي تستقبل حتى الصف الرابع الأساسي.

الحدود المكانية: مركز المصادر المكون من غرف مصادر وهو تابع لمديرية التربية والتعليم محافظة رام الله والبييرة، الواقع بمدينة البييرة-مقابل منتزه البييرة.

الحدود الزمنية: طبق هذا البحث في العام 2020م.

كما تتحد نتائج البحث بالأدوات المستخدمة وخصائصها، وهما: مقياس القلق الاجتماعي لدى طلبة غرف المصادر، والبرنامج الإرشادي المعرفي-السلوكي الطوران لأغراض البحث الحالي.

التعريفات الإجرائية للمصطلحات:

القلق الاجتماعي: يعرف القلق الاجتماعي بأنه: "هو مظهر من مظاهر القلق والخوف من الحديث أمام الآخرين حيث يشكل محكاً للجاذبية الاجتماعية مما يصيب الكثير من الأفراد بالخوف من الأداء السلبي المستهجن، فيبعث عندهم كرباً وخوفاً من الأداء السلبي أمام الآخرين" (Beck, 2000:186). ويعرف القلق الاجتماعي إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطلبة على مقياس القلق الاجتماعي المطور لأغراض البحث.

البرنامج الإرشادي المعرفي-السلوكي: يعرف عبد الخالق (2006: 112) البرنامج المعرفي-السلوكي بأنه: "النشاط العقلي المتصل بالتفكير وما يرتبط به من تذكر، وإدراك واستدلال، وحكم ووعي للعالم الخارجي وتداول للمعلومات وتخطيط لأنشطة العقل البشري ويشمل السلوك المعرفي على الأفكار والمعتقدات والتي للكثير منها خصوصية ذاتية". ويعرف إجرائياً بأنه برنامج إرشادي يحتوي على عدد من الجلسات التي تضمن استخدام استراتيجيات معينة تستند إلى النظرية المعرفية السلوكية بهدف إحداث تغييرات مطلوبة في السلوك، وهو التدخل الإرشادي المراد قياس حجم أثره لخفض القلق الاجتماعي لدى طلبة غرفة المصادر.

طلبة مركز وغرف المصادر: هم الطلبة الذين تتراوح أعمارهم ما بين (12-14) عام، الملتحقون بغرف المصادر في مركز المصادر التابع لمديرية التربية والتعليم

لمحافظة رام الله والبيرة، عوضاً عن غرفة المصادر بالمدارس الحكومية التي تستقبل حتى الصف الرابع الأساسي، وشخصوا وصنفوا على أنهم يعانون من صعوبات تعلم بناءً على أسس التصنيف المتبعة بالمدارس من الاختبارات، وطرق جمع المعلومات، والتي تتضمن ملاحظات المعلمين عليهم، ودراسة الحالة، والمقابلات الأسرية، ويتلقون الخدمات في تلك الغرف بناءً على خطط فردية وجماعية تقدم لهم داخل المركز (دليل معلم التربية الخاصة، 2014: 9).

منهجية البحث وتصميمه:

استخدم المنهج شبه التجريبي-تصميم المجموعات الضابطة غير المتكافئة، من أجل تقصي فاعلية برنامج إرشادي معرفي-سلوكي في خفض القلق الاجتماعي لدى طلبة غرف المصادر في مدارس محافظة رام الله والبيرة الحكومية، وباعتبار أن المنهج شبه التجريبي هو الأنسب لتحقيق أهداف البحث. ويمكن التعبير عن تصميم البحث من خلال الشكل الآتي:

المعالجة				المجموعة G
القياس القبلي	البرنامج الإرشادي	القياس البعدي	القياس النتبعي	
O	x	O	O	E
—	—	O	O	C

حيث: (E) المجموعة التجريبية، (C) المجموعة الضابطة، (O) قياس (قبلي، بعدي، تتبعي)، (X) المعالجة، (-) عدم وجود معالجة.

متغيرات البحث:

أولاً-المتغير المستقل (المعالجة): البرنامج الإرشادي، وله مستويان: توجد معالجة، ولا توجد معالجة.

ثانياً-المتغير التابع (النتائج): الدرجة الكلية وأبعاد مقياس القلق الاجتماعي كما تعكسها الدرجات لاستجابات عينة البحث.

مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من جميع طلبة غرف المصادر في المدارس الحكومية في محافظة رام الله والبيرة، والبالغ عددهم (464) طالباً وطالبة، بواقع (294) إناث و (270) من الذكور، وذلك حسب إحصائيات وزارة التربية في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2020/2019م. وتكونت العينة الرئيسة من (187) طالب وطالبة، منتسبين لمركز المصادر التابع لمديرية التربية والتعليم بمحافظة رام الله والبيرة، تتراوح أعمارهم ما بين (14-12) عاماً، اختيروا بالطريقة المتيسرة للطلبة

المستفيدين من خدمات غرف المصادر وقت إجراء الدراسة، وطبق عليهم مقياس القلق الاجتماعي لتحديد أفراد مجموعتي البحث التجريبية والضابطة. وقد تمثل أفراد البحث في (24) طالباً وطالبة ممن حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس القلق الاجتماعي، وقسموا بالمزاوجة حسب درجاتهم على المقياس مناصفة إلى مجموعتين، إحداها تجريبية والأخرى ضابطة، بواقع (12) طالب وطالبة لكل مجموعة.

أدوات البحث:

أولاً-مقياس القلق الاجتماعي: لتحقيق الغاية من البحث الحالي، طور مقياس القلق الاجتماعي استناداً إلى الأدب النظري الذي تناول الموضوع، وأعدت الصورة الأولية للمقياس بالرجوع إلى مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين (كاترين كونور وآخرون، 2007)، وعدد من الدراسات السابقة التي تناولت القلق الاجتماعي، ومنها: (الشافعي، 2018؛ الفايدي، 2016؛ الدسوقي، 2004؛ عيد، 2000)؛ إذ يطبق المقياس بشكل فردي.

الصدق للمقياس: للتحقق من الصدق للمقياس، فحص الصدق الظاهري، بعرضه في صورته الأولية على (9) محكمين ممن يحملون درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي، وعلم النفس، وعلم النفس التربوي، والقياس والتقويم، وقد تضمن المقياس في صورته الأولية (41) فقرة، إذ اعتمد معيار الاتفاق (80%) كحد أدنى لقبول الفقرة، وحسب معيار الاتفاق بين المحكمين عن طريق معادلة كوبير (Cooper)، وبناءً على ملاحظات وآراء المحكمين أجريت التعديلات المقترحة، فقد حذفت (3) فقرات، وعدلت (16) فقرة، فأصبح عدد فقرات المقياس (35) فقرة. كما جرى التحقق من صدق البناء (الاتساق الداخلي) للمقياس من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية ضمت (33) طالباً من مجتمع الدراسة وخارج عينتها، واستخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية لمقياس (القلق الاجتماعي)، كما هو مبين في الجدول (1):

جدول (1): يوضح قيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=33)

الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة
**78	31	**53	21	**80	11	**74	1
*36	32	**82	22	**47	12	**78	2

3	**53	13	**64	23	**83	33	.08
4	**72	14	**61	24	*21	34	*33
5	**46	15	*22	25	**62	35	**50
6	**57	16	*40	26	**56	36	.11
7	**48	17	**80	27	.08	37	*41
8	*32	18	**48	28	**53	38	*25
9	**78	19	**68	29	**73	-	-
10	*23	20	.15	30	**54	-	-

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) **دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .01$)

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (1) أن معاملات ارتباط الفقرات (20، 27، 36)، كانت ذات درجات غير مقبولة وغير دالة إحصائياً، وتحتاج إلى حذف، أما باقي الفقرات فقد تراوحت ما بين (.83-.21)، ويتضح كذلك أن معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً. إذ ذكر (عودة، 2000) أن معاملات ارتباط الفقرات يجب ألا تقل عن معيار (.20)، وفي ضوء ما تقدّم قامت الباحثة بحذف الفقرات: (20، 27، 36)، وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس في صورته النهائية (35) فقرة.

ثبات مقياس القلق الاجتماعي: للتأكد من ثبات المقياس، حسب ثبات التجانس الداخلي (Consistency) واستخدمت معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)، على بيانات العينة الاستطلاعية، وقد بلغ معامل ثبات كرونباخ ألفا (.94)، كما حُسب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وصحح الاختبار عن طريق معادلة جوتمان "Guttman"، فبلغ معامل ثبات التجزئة النصفية للدرجة الكلية (.97)، وتعتبر هذه القيمة مرتفعة وتعبر عن ثبات المقياس بدرجة كافية لتحقيق أهداف الدراسة.

تصحيح مقياس القلق الاجتماعي:

تكون مقياس القلق الاجتماعي في صورته النهائية من (35) فقرة، تمثل جميعها حالة القلق الاجتماعي باستثناء الفقرات: (10، 15، 16، 38)، إذ كانت سالبة وتصحح عكسياً، ويطلب من المستجيب تقدير إجاباته عن طريق تدرج ليكرت (Likert) خماسي، وبالأوزان: دائماً (5) درجات، غالباً (4) درجات، محايد (3) درجات، أحياناً (2)، أبداً (1) درجة واحدة.

البرنامج الإرشادي المعرفي-السلوكي:

طُور البرنامج الإرشادي المعرفي-السلوكي الجمعي ضمن المنهجين النمائي والعلاجي في الإرشاد، لخفض القلق الاجتماعي لدى طلبة المصادر في مدارس

محافظة رام الله والبيرة، واستناداً إلى الإطار النظري المتعلق بالنظرية المعرفية- السلوكية والدراسات السابقة، كدراسات: (يعقوب وعلاونة، 2016؛ الطراونة، 2016؛ الغامدي، 2016؛ سالم، 2015؛ Keller, Bunnell, and Kim, 2017; Gebara, Barros-Neto, Lotufo-Neto, and Gertsenchtein, 2016)، واعتمد البرنامج بشكل أساس على فنيات الإرشاد المعرفي-السلوكي، ومنها: التعزيز الإيجابي، والاسترخاء والتخيل الانفعالي، والنمذجة، والمهارات الاجتماعية، ولعب الدور، والواجبات المنزلية. ويهدف البرنامج إلى مساعدة المشاركين للتعبير عن أنفسهم، والتخلص من قلقهم، إذ يركز البرنامج المعرفي- السلوكي على طرائق الإرشاد النفسي في مساعدة المشاركين على إدراك طريقة تفكيرهم السلبي، وجعلها طريقة أكثر إيجابية وواقعية عن طريق استخدام آليات واستراتيجيات وأدوات معينة ومهارات معرفية-سلوكية، لمساعدتهم في تحديد أفكارهم السلبية ومعتقداتهم اللاعقلانية التي يصاحبها خلل انفعالي وسلوكي، وتحويلها إلى معتقدات يصاحبها ضبط انفعالي وسلوكي عبر التفاعل النشط وتبادل الخبرات بين المشاركين والمرشد.

وقد عرض البرنامج على (5) من الخبراء والمتخصصين في مجال الإرشاد النفسي، وذلك للتأكد من صدقه، وأدخلت التعديلات على الجلسات، وأهدافها، وأساليبها بحسب ملاحظاتهم؛ إذ تكون البرنامج من (12) جلسة إرشادية، تغطي متطلبات تنفيذ البرنامج الإرشادي المطور لأغراض الدراسة الحالية، وبواقع جلستين أسبوعياً توفيقاً مع البرنامج العام المخصص لهؤلاء الطلبة في هذه الغرف من قبل إدارتها والأخصائيين العاملين فيها، وانسجماً مع البرنامج والخطة السنوية الصادرة عن الإدارة العامة للإرشاد والتربية الخاصة في وزارة التربية والتعليم الفلسطينية، فاستمر البرنامج مدة (6) ستة أسابيع خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2020/2019م، واستغرقت كل جلسة إرشادية حوالي (45) دقيقة، والجدول (2) يوضح ملخص مختصر لمحتويات الجلسات الإرشادية:

جدول (2): يوضح محتويات الجلسات الإرشادية

الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة
الأولى	تعارف وبناء العلاقة الإرشادية	تعارف وكسر الحاجز النفسي بين المرشدة والطلبة أنفسهم وخلق جو تسوده المودة وتهئية الطلبة للتعرف على البرنامج
الثانية	مفهوم القلق الاجتماعي	تعرف الطلبة إلى مفهوم القلق وتكوين الطلبة لتصور مبسط وواضح حول مفهوم القلق وتعزيز المشاركة والتعاون بينهم

الثالثة	تثقيف حول مفهوم القلق	تعرف الطلبة إلى مفهوم وماهية القلق والآثار السلبية له وضرب أمثلة من الحياة الواقعية
الرابعة	أشكال القلق الاجتماعي	تعرف الطلبة إلى المواقف التي تثير القلق الاجتماعي لديهم وأشكاله وتعليمهم أهمية التعبير عن أفكارهم السلبية التي تسبب القلق الاجتماعي لديهم
الخامسة	التعرف إلى الأفكار والمواقف السلبية المسببة للقلق الاجتماعي	تعرف الطلبة إلى الأفكار السلبية المسببة للقلق الاجتماعي ومساعدتهم على التعايش مع الواقع وتعريفهم بأهمية التعبير عن هذه الأفكار مع التركيز على فوائد التخلص منها في التهيئة والمعايشة للواقع
السادسة	التدريب على تمارين الاسترخاء	إعداد الطلبة نفسياً، وانفعالياً، وجسدياً لخوض المواقف المقلقة والتعايش بكفاءة عالية وتدريبهم على مهارة الاسترخاء والهدوء والاتزان الانفعالي
السابعة	التفكير الانهزامي مع الذات والتخلص منه	تدرب الطلبة على كيفية التغلب على التفكير الانهزامي مع الذات من خلال إعادة الحوار المنطقي مع الذات، وتدريبهم على كيفية التوقف عن هذا النوع من التفكير
الثامنة	التفكير الانهزامي مع الذات والتخلص منه	تدريب الطلبة على كيفية التغلب على التفكير الانهزامي مع الذات من خلال إعادة الحوار المنطقي مع الذات، وتدريبهم على كيفية التوقف عن هذا النوع من التفكير
التاسعة	كيفية مواجهة المواقف المقلقة والتعامل معها	تعلم الطلبة تخفيف حالة القلق التي يعانون منها في المواقف المقلقة والتعرف إلى سلوكياتهم، وتعليمهم السلوكيات الآمنة خلال المواقف المقلقة (حركات اليدين، عدم تغطية الوجه، عدم النظر للآخرين، التكلم بصوت مرتفع)
العاشرة	مهارات إيجابية للتعامل مع المواقف المقلقة	تعلم الطلبة التعامل مع المواقف المقلقة اجتماعياً عن طريق عرض نماذج إيجابية في كيفية التعامل مع المواقف المقلقة واستخدام نموذج إيجابي لإكساب الطلبة الثقة بالنفس، وتقليل التوتر والقلق الاجتماعي عندهم
الحادية عشرة	التعامل مع السلوك الناتج عن القلق	تدرب الطلبة على التعامل مع السلوك الناتج عن القلق الاجتماعي في المواقف المختلفة، ومكافأة الذات عند القيام بسلوك مناسب
الثانية عشرة	الإنهاء والتقويم	مراجعة وتلخيص للبرنامج الإرشادي والاستماع إلى أي ملاحظات، والإجابة على الأسئلة وتقييم أعضاء المجموعة للبرنامج الإرشادي بمليء الاستبانة الخاصة بذلك، وتطبيق مقياس القلق الاجتماعي البعدي

الأساليب الإحصائية:

من أجل معالجة البيانات، استخدم برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وباستخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.
2. معامل ارتباط بيرسون (PearsonCorrelation) لمعرفة العلاقة أو الارتباط

بين الفقرة والمجال الذي تنتمي إليه ولتحديد العلاقة أيضاً بين الفقرة والدرجة الكلية، وبين درجة كل مجال والدرجة الكلية للمقياس.

3. معادلة "كرونيباخ ألفا" (Cronbach's Alpha) لفحص الثبات.

4. اختبار التوزيع الطبيعي، وهو: اختبار كولمجروف سميتر نوف (Kolmogorov-Smirnov)، لمعرفة ما إذا كانت البيانات تتبع التوزيع المعتدل الطبيعي.

5. اختبار (ت) للمجموعات المستقلة (Independent Samples t-test)، واختبار (ت) للمجموعات المترابطة (Paired Sample t-test).

6. اختبار تحليل التباين المصاحب (ANCOVA).

نتائج البحث وتفسيرها ومناقشتها:

للتأكد من تبعية بيانات البحث للتوزيع الطبيعي (Normal Distribution)، استخدم اختبار كولمجروف سميتر نوف (Kolmogorov-Smirnov)، إذ أن معظم الاختبارات المعملية تشترط أن يكون توزيع البيانات طبيعياً، والجدول (3) يبين اختبار التوزيع الطبيعي:

جدول (3): يوضح نتائج اختبار كولمجروف سميتر نوف K-S test

المتغير	المجموعة	العدد	K-S test	Sig
القلق الاجتماعي بعدي	تجريبية	12	.235	.065
القلق الاجتماعي بعدي	ضابطة	12	.229	.081

يتبين من الجدول (3) أن جميع قيم الدلالة الإحصائية للاختبار أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$)، مما يدل على أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، وعليه استخدمت الاختبارات المعملية.

وللتحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، استخدم اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-test)، والجدول (4) يوضح ذلك:

الجدول (4): يوضح نتائج اختبار (ت) تبعاً لمتغير المجموعة على مقياس القلق الاجتماعي في القياس القبلي

المجال	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
القلق الاجتماعي	تجريبية	12	4.89	0.070	0.912	.348
	ضابطة	12	4.87	0.068		

يلاحظ من الجدول (4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المتوسطات الحسابية للقياس القبلي لمقياس القلق الاجتماعي تبعاً

لمتغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين قبل تطبيق البرنامج.

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha < 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس القلق الاجتماعي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي. لاختبار الفرضية الأولى، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد الدراسة على مقياس القلق الاجتماعي في القياس البعدي، ونتائج الجدول (5) تبين ذلك:

الجدول (5): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس القلق الاجتماعي في القياس البعدي

المجموعة	العدد	القياس البعدي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تجريبية	12	3.90	0.099
ضابطة	12	4.73	0.093
الكلي	24	4.31	0.435

يتضح من الجدول (5) وجود فروق ظاهرية بين متوسطي أداء المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس القلق الاجتماعي (البعدي، وللتحقق من جوهرية الفرق الظاهري؛ استخدم تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) للقياس البعدي للقلق الاجتماعي لدى طلبة غرف المصادر وفقاً للبرنامج الإرشادي بعد تحديد أثر القياس القبلي لديهم، وذلك كما هو مبين في الجدول (6):

الجدول (6): يوضح تحليل التباين المصاحب للقياس البعدي للقلق الاجتماعي لدى طلبة غرف المصادر في المدارس الحكومية في محافظة رام الله والبيرة وفقاً للبرنامج الإرشادي بعد تحديد أثر القياس القبلي لديهم

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوب	الدلالة	حجم الأثر
القبلي (مصاحب)	0.031	1	0.031	3.854	.063	
المجموعة	2.487	1	2.487	304.583	.000	.936
الخطأ	0.171	21	0.008			
الكلي	451.196	24				

يتضح من الجدول (6) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha < 0.05$) تعزى للمجموعة، إذ بلغت قيمة (ف) المحسوبة (304.583)، بدلالة إحصائية (0.000). ولتحديد لصالح أي من مجموعتي الدراسة كانت الفروق، فقد حُسبت المتوسطات الحسابية المعدلة للقياس البعدي لمقياس القلق الاجتماعي لدى طلبة

غرف المصادر في المدارس الحكومية في محافظة رام الله والبيرة وفقاً للبرنامج الإرشادي والأخطاء المعيارية لها، وذلك كما هو مبين في الجدول (7).

الجدول (7): يوضح الاوساط الحسابية المعدلة للقياس البعدي لمقياس القلق الاجتماعي لدى طلبة غرف المصادر في المدارس الحكومية في محافظة رام الله والبيرة وفقاً للبرنامج الإرشادي والأخطاء المعيارية لها

المجموعة	الوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
تجريبية	3.864	0.032
ضابطة	4.766	0.032

يلاحظ من الجدول (7) أنّ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الإرشادي المطبق في خفض القلق الاجتماعي لدى طلبة غرف المصادر في المدارس الحكومية في محافظة رام الله والبيرة كان الأقل إذ بلغ (3.864)، في حين بلغ لدى المجموعة الضابطة (4.766)، وهذا يشير إلى أنّ الفرق كان لصالح المجموعة التجريبية؛ بمعنى أنّ البرنامج الإرشادي المطبق كان له فاعلية في خفض القلق الاجتماعي لدى طلبة غرف المصادر في المدارس الحكومية في محافظة رام الله والبيرة، علماً أن حجم الأثر للبرنامج الإرشادي قد بلغت قيمته (936).

وقد تعزى هذه النتيجة والأثر المرتفع للبرنامج الإرشادي في خفض القلق الاجتماعي لدى طلبة غرف المصادر في المدارس الحكومية إلى الأنشطة والمهارات الإرشادية التي تضمنت الجلسات، حيث تميزت الجلسات بالترفيه، والتنوع، والدقة، واليسر، وإزالة المخاوف والقلق الاجتماعي لدى الطلبة المشاركين، والتركيز على تمارين الاسترخاء، وقد روعي التسلسل بالعرض في كل جلسة واستخدام التعزيز من أجل التشجيع، واستمرار الأثر، مما وفر للطلبة جو من الهدوء والراحة، وتم التركيز على التدريب على المهارات الاجتماعية للتغلب على المواقف من التفكير الانهزامي مع الذات وتعلم مهارات اجتماعية للتغلب على المواقف المقلقة، واستخدام أسلوب لعب الدور الذي كان له دور كبير في تخفيف التوتر والقلق الاجتماعي لدى المشاركين، واحتواء الجلسات على أسلوب النمذجة أدى إلى التعلم وتحسين قدرة الطلبة المشاركين على مواجهة القلق الاجتماعي وتعلم مهارات وأساليب جديدة.

إن الأساليب والمهارات الإرشادية المستخدمة ساعدت الطلبة المشاركين على التفاعل في البرنامج والتعامل مع سلوكياتهم القلقة بطريقة صحيحة مما أدى إلى تعديلها، وبالتالي ساعد ذلك على خفض القلق الاجتماعي الموجود لديهم. وكان ملفتاً

للاهتمام ما قدمه المشاركون من دافعية وحرص ومتابعة وحضور للجلسات الإرشادية، فضلاً عن التزامهم بالجلسات ومجرياتهما وحماستهم داخل الجلسة، مما عزز لديهم تعلم مهارات وسلوكات جديدة للتغلب على قلقهم. لقد تعلم الطلبة خلال البرنامج تخفيف حالة القلق التي يعانون منها في المواقف المقلقة، وجرى التركيز على زيادة وعيهم بسلوكياتهم خلال المواقف المقلقة، ومن ثم تدرب الطلبة على السلوكات الآمنة خلال المواقف المقلقة (حركات اليدين، عدم تغطية الوجه، عدم النظر للآخرين، التكلم بصوت مرتفع، منخفض). كما أن جلسات البرنامج تضمنت تعلم الطلبة التعامل مع المواقف المقلقة اجتماعياً عن طريق عرض نماذج إيجابية في كيفية التعامل مع المواقف المقلقة، واستخدمت نماذج إيجابية لإكساب الطلبة الثقة بالنفس، وتقليل التوتر والقلق الاجتماعي عندهم، إضافة إلى تدرب الطلبة على التعامل مع السلوك الناتج عن القلق الاجتماعي في المواقف المختلفة، ومكافأة الذات عند القيام بسلوك مناسب.

ومع استمرار المشاركين في تطبيق الاستراتيجيات التي تعلموها أثناء الجلسات لوحظ التغير الملموس والواضح على سلوكهم وردود أفعالهم ومشاركاتهم، حيث كان يتطور إيجابياً من جلسة إلى أخرى. وقد أتاح البرنامج الإرشادي للمشاركين فرصة إعطاء أمثلة من حياتهم الواقعية للمواقف المقلقة التي حدثت معهم، وقد نوقشت هذه المواقف باستخدام فنيات الإرشاد المعرفي-السلوكي، وكل ذلك ساعد المشاركين على خفض القلق الاجتماعي لديهم وتصحيح أفكارهم وتعديل سلوكياتهم، وهو ما ميزهم عن أقرانهم في المجموعة الضابطة، فكانت الفروق لصالحهم في خفض مستوى القلق الاجتماعي.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Keller et al., 2017)، ودراسة (الطراونة، 2016)، ودراسة (يعقوب وعلاونة، 2016)، ودراسة (الغامدي، 2016)، ودراسة (سالم، 2014)، ودراسة (Lefrancois et al., 2011)، ودراسة (Klinger et al., 2005)، فجميع هذه الدراسات أشارت إلى فاعلية البرنامج المعرفي-السلوكي في خفض القلق الاجتماعي لدى الأفراد.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha < .05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس القلق الاجتماعي تعزى للبرنامج الإرشادي. ولاختبار الفرضية الثانية، استخدم اختبار (ت) للمجموعات المترابطة (Paired Sample t-test)، والجدول (8) يبين ذلك:

الجدول (8): يوضح نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة لفحص الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس القلق الاجتماعي لدى أفراد المجموعة التجريبية

المتغير	الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	الدلالة
القلق الاجتماعي	قبلي	12	4.89	0.070	11	29.375	.000 *
	بعدي	12	3.90	0.099			

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يتضح من الجدول (8) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب لمقياس القلق الاجتماعي قد بلغت (0.000)، وهذه القيمة أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha < 0.05$)، وبالتالي وجود فروق في القلق الاجتماعي لدى أفراد الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي. وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية بالجدول (6.4)، يظهر أن متوسط أداء أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي بلغ (4.89)، وعلى المقياس البعدي بلغ (3.90)، مما يؤكد وجود فاعلية للبرنامج المطبق في خفض القلق الاجتماعي لدى طلبة غرف المصادر في المدارس الحكومية في محافظة رام الله والبيرة.

ويمكن تحليل هذه النتيجة المتعلقة بفاعلية البرنامج إلى ما أستخدم من مكونات البرنامج الإرشادي التي تضمنت فنيات إرشادية معرفية سلوكية التي تساعد على خفض القلق الاجتماعي، كما أن التدريب الخاص الذي تلقاه أفراد المجموعة التجريبية على مدار (12) جلسة إرشادية عزز لديهم اكتساب سلوكيات ومهارات اجتماعية جديدة، وقد ركز البرنامج على العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك، وتأثيرها على الأفراد بافتراض أن ما يعرفه الفرد يؤثر على ما يفعله. فقد تعرف الطلبة أهمية التعبير عن أفكارهم السلبية المسببة للقلق، وذكروا مزايا وفوائد التخلص من الأفكار السلبية، وكيف يعبرون عن مشاعرهم من خلال مرورهم بالحدث، ومساعدتهم على المعاشاة والتهيئة للواقع. كما تدرب الطلبة على كيفية التغلب على التفكير الانهزامي من خلال إعادة الحوار المنطقي مع الذات، وممارستهم لفنية التوقف عن هذا النوع من التفكير، وكل إجراء من هذه الإجراءات كان له دوره في إحداث الفروق بانخفاض في مستوى القلق الاجتماعي بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

كما ركز البرنامج الإرشادي المطبق على كيفية تعلم الفرد تحديد واكتشاف الأسباب المؤدية للقلق الاجتماعي والتي تتمثل في الأفكار والتشوهات غير الصحيحة عنده، ومن ثم تعليمهم طرق ومهارات وأساليب في مواجهة هذه الأفكار واستبدالها

بأخرى إيجابية. وركز البرنامج كذلك على النمذجة ولعب الدور وتعلم المهارات الاجتماعية، والتعزيز، والتي هي من الطرق المهمة للتعلم وتعديل السلوك إيجاباً واكتساب الأطفال سلوكاً جديداً، فالإرشاد الجمعي له أهمية خاصة في الحد من المشكلات المختلفة. كما أن المجموعة الإرشادية تتيح للمشاركين فيها حدوث التعلم واكتساب العديد من المهارات وتبادل الخبرات، مما يؤدي إلى شعور الفرد بالوعي والإيجابية فيكتسب مهارات وسلوكات جديدة، وبالتالي الحد من المشكلات المشتركة لديهم والتقليل من السلوكات غير المرغوبة.

وقد أكدت دراسة لفرانسو (Lefrancois et al., 2011) على فاعلية الإرشاد المعرفي-السلوكي في التعامل مع العديد من المشكلات؛ إذ أنه يتضمن الكثير من المميزات التي تتيح للأفراد التفاعل والتواصل مع بعضهم، وانعكاس ذلك على تفاعلاتهم الاجتماعية، وخفض مستوى القلق الاجتماعي لديهم.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha < 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس القلق الاجتماعي في القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور ستة أسابيع. ولاختبار الفرضية الثالثة، استخدم اختبار (ت) للمجموعات المترابطة (Paired-Sample t-test)، ونتائج الجدول (9) تبين ذلك:

الجدول (9): يوضح نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة للكشف عن الفروق بين القياسين البعدي والمتابعة لمقياس القلق الاجتماعي لدى طلبة غرف المصادر في المدارس الحكومية في محافظة رام الله والبيرة

المتغير	الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	الدلالة
القلق الاجتماعي	بعدي	12	3.90	0.099	11	0.804	.438
	متابعة	12	3.89	0.091			

يظهر من الجدول (9) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha < 0.05$) بين القياسين البعدي والمتابعة لدى أفراد المجموعة التجريبية، فقد بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي (3.90) في حين بلغ المتوسط الحسابي لقياس المتابعة (3.89)، وهذا يُشير إلى استمرار فاعلية البرنامج المطبق في خفض القلق الاجتماعي بعد فترة المتابعة؛ أي أن التحسن الذي تلقاه أفراد المجموعة التجريبية أستمّر بعد فترة المتابعة، مما يؤكد على استمرارية أثر البرنامج الإرشادي في خفض القلق الاجتماعي لدى طلبة غرف المصادر في مدارس محافظة رام الله والبيرة الحكومية.

وتؤكد هذه النتيجة على فاعلية البرنامج الإرشادي في استمرار الخبرة التي تلقاها أفراد المجموعة التجريبية في الجلسات الإرشادية ونقلها إلى المواقف التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية، كما أن الأمثلة والمواقف الهادفة التي عرضت في البرنامج الإرشادي، وتضمنت بعض الخبرات من خلال لعب الدور، والنمذجة، وتعلم المهارات الاجتماعية، وتمارين الاسترخاء سهلت لأفراد المجموعة التجريبية امتلاك مهارات اجتماعية ساعدتهم على التقبل والتعامل مع المواقف المقلقة المواجهة لهم في حياتهم الدراسية واليومية، وبالتالي نقل الخبرة إلى المواقف الحياتية المختلفة كافة. إن التدريب على المهارات الاجتماعية، والتعزيز، والتغذية الراجعة في أثناء الجلسات الإرشادية، إضافة إلى المشاركة الفاعلة والمتطورة باستمرار للطلبة في المجموعة، قد ساهمت في ترسيخ الفنيات والإجراءات والممارسات التي تضمنتها إجراءات البرنامج الإرشادي المطبق، وبالتالي استمرارية الأثر للبرنامج في القياس التتبعي. كما أن احتواء البرنامج الإرشادي على والواجبات البيتية لمساعدة المشاركين على نقل أثر الخبرة التي تلقوها في الجلسات الإرشادية إلى البيت وتطبيقها في مجالات حياتهم ومواقفهم اليومية المختلفة، ومراعاة التسلسل بالعرض في كل جلسة، كل ذلك ساهم في استمرارية أثر البرنامج الإرشادي المطبق في خفض القلق الاجتماعي لدى طلبة غرف المصادر.

التوصيات والمقترحات:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، فإن يمكن التوصية بما يأتي:

- تبني البرنامج الإرشادي المطور من قبل الإدارة العامة للإرشاد والتربية الخاصة في وزارة التربية والتعليم الفلسطينية، وتطبيقه على مجتمعات أخرى، ولأغراض إرشادية مشابهة أم مغايرة، لما له من أثر إيجابي في التخفيف من أعراض القلق الاجتماعي كما دلت نتائج الدراسة الحالية.
- تضمين الخطط الإرشادية للمرشدين التربويين في المدارس الحكومية والخاصة برامج إرشادية معرفية-سلوكية في الإطار الوقائي، والنمائي، والعلاجي، وتعامل مع الفئات المختلفة من الطلبة داخل المدرسة.
- تنفيذ أقسام الإرشاد في مديريات التربية والتعليم دراسات مسحية على طلبة غرف المصادر، والطلبة بشكل عام للتعرف إلى حجم انتشار القلق الاجتماعي ومظاهره وأسبابه، بما يخدم إعداد برامج إرشادية ملائمة لمساعدة الطلبة للتعامل مع هذا الاضطراب.

واستناداً إلى ما لأمسه الباحثان خلال تنفيذ البحث، فإنه يمكن تقديم المقترحات الآتية:

- قيام الإدارات المدرسية ومن خلال المرشدين التربويين بعقد ورش عمل توعوية لأولياء الأمور بضرورة تعليم أبنائهم الثقة بالنفس والجرأة في المواقف الاجتماعية التي يتعرضون لها، وضرورة التحاور معهم، والاستماع إليهم.
- المبادرة من قبل أقسام الإرشاد في مديريات التربية والتعليم بإعداد برامج تأهيل للمرشدين ومعلمي غرف المصادر حول كيفية التعرف إلى الأعراض المبكرة للقلق الاجتماعي والتعامل معها قبل تطورها.
- قيام الباحثين والمتخصصين بإجراء مزيد من الدراسات حول طلبه غرف المصادر ودراسة الفروق في القلق الاجتماعي باختلاف متغيرات: منها: الجنس، المستوى الاقتصادي، طريقة التنشئة،

قائمة المراجع:

1. أبو أسعد، أحمد وعربيات، أحمد. (2012). نظريات الإرشاد النفسي والتربوي، عمان: دار المسرة للنشر والتوزيع والطباعة.
2. أحمد، سهير. (2000). التوجيه والإرشاد النفسي، القاهرة: مركز الإسكندرية للكتاب.
3. حسين، طه وحسين، سلامة. (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية، عمان: دار الفكر.
4. الخطيب، موفق وسهيل، تامر. (2010). برنامج تعليم التربية الخاصة في فلسطين الذي تنفذه وزارة التربية والتعليم العالي، رام الله: مشروع غرف ومراكز المصادر.
5. الدسوقي، مجدي. (2004). مقياس الرُّهاب الاجتماعي، القاهرة: مكتبة الأنجلو مصريّة.
6. سالم، أسامة. (2014). فعالية برنامج إرشاد أسري معرفي سلوكي في خفض مستوى القلق الاجتماعي وتحسين التفاعل الاجتماعي لدى الأبناء ذوي اضطراب طيف التوحد، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، 25(97): 98-30.
7. الشافعي، علاء. (2018). فاعلية برنامج معرفي سلوكي لخفض القلق الاجتماعي المصاحب للجلجلة لدى غينة من تلاميذ المرحلة الأساسية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

8. صوالحة، عونية. (2015). فاعلية برنامج صعوبات التعلم في غرف المصادر في مدارس عمان من وجهة نظر مدراء المدارس ومعلمي غرف المصادر، مجلة العلوم التربوية، (23)، 451-487.
9. الطراونة، حسين. (2016). فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض اضطراب القلق لدى عينة من مراجعي العيادات النفسية في الخدمات الطبية الملكية، (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، كلية العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
10. عبد الخالق، أحمد. (2006) الصدمة النفسية، الكويت: دار اقرأ.
11. عبد الله، أيمن والشهاب، إبراهيم. (2013). السلوكيات غير التكيفية لدى طلبة صعوبات التعلم في المرحلة الأساسية الدنيا في مديرية إربد الثانية، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية-جامعة إربد الأهلية، 1(21)، 235-286.
12. عبد الوهاب، أماني. (2006) فاعلية برنامج معرفي-سلوكي للتغلب على القلق الاجتماعي لدى عينة من طالبات الجامعة السعودية، (رسالة ماجستير منشورة)، مجلة كلية التربية، (30)، 9-52.
13. عكاشة، أحمد. (2003). الطب النفسي المعاصر، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
14. عودة، أحمد. (2000). الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الانسانية. إربد: دار الأمل للنشر والتوزيع.
15. عيّد، محمد. (2000). دراسة الظواهر الأساسية للقلق الاجتماعي وعلاقته بمتغيري الجنس والتخصص لدى عينة من الشباب، مجلة كلية التربية وعلم النفس، 4(24)، 3-79.
16. الغامدي، لبنى. (2016). فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض أعراض القلق والشعور بالغربة وتطوير دافعية الإنجاز لدى عينة من الطلبة السعوديين الدارسين في الجامعات الحكومية في الأردن، (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، كلية العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
17. الغزاوي، سامي. (2010). القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بممارسة الرياضة لدى طالبات جامعة ديالى، الكتب السنوية لمركز أبحاث الطفولة والأمومة، 2(2)، 12-36.

18. غزو، أحمد وسمور، قاسم. (2016). فاعلية برنامجين إرشاديين في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الأولى في جامعة اليرموك. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، 12(1)، 59-69.
19. الفايدي، سهام. (2016). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض أعراض القلق الاجتماعي لدى طالبات السنة التحضيرية في جامعة تبوك، (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، كلية التربية، جامعة تبوك، تبوك، المملكة العربية السعودية.
20. كاترين كونور وآخرون. (2007). مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين والشباب (ترجمة أماني عبد المقصود)، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، (تاريخ النشر الأصلي 2000).
21. كامل، وحيد. (2012). علاقة تقدير الذات بالقلق الاجتماعي لدى الأطفال ضعاف السمع، دراسات نفسية، يناير: 6-31.
22. وزارة التربية والتعليم العالي. (2014). دليل معلم التربية الخاصة، رام الله: مطابع وزارة التربية والتعليم العالي.
23. يعقوب، أشرف وعلاونة، سيف. (2016). فاعلية برنامج إرشادي قائم على السيودراما في خفض السلوك الفوضوي وتنمية المهارات الاجتماعية لدى صعوبات التعلم في لواء بني عبيد، *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، 12(4)، 435-454.
24. Aletan, S. & Akinsola, S. (2014). Investigating the Effects of Social Anxiety Disorder on Adolescents' Manifested Social Skills and Adjustment in Lagos Metropolis, *Journal of Emerging Trends in Educational Research and Policy Studies*, 5(8), 165-169
25. Ali, S., & Kareem, M. (2016). Assessment of social phobia among students of nursing college in hawler medical university at City-Iraq. *Kufa Journal for Nursing Science*, 6(2), 130-136
26. American Psychiatric Association (APA). (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Fifth Edition)*. London: New School Library, 202
27. Beck, A .T. (2000). *Anxiety Disorders and phobiasa cognitive perspective*, Basic Books: New York.

- 28.Daneshfar, A. & Roustae, D. (2014). Comparison of Quality of Life and Social Skills between Students with Visual Problems (Blind and Partially Blind) and Normal Students, International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development, 3(4), 384- 391.
- 29.Gebara, C., Barros-Neto, TP., Lotufo-Neto., F.,& Gertsenchtein, L. (2016). Virtual reality exposure using three-dimensional images for the treatment of social phobia. Revista Brasileirade Psiquiatria, 38(1), 24-29.
- 30.Gunnarl, M. (2002). Social anxiety and the post even processing of socially distressing events. Cognitive Behavior Therapy, 31,129-135.
- 31.Hughe, J. (1988). Therapy is fantasy: Roleplaying, Healing and the construction of Symbolic order, Paper presented in Anthropology seminar, Dr.Margo Lyon, Dept. of prehistory & Anthropolpy, Australian National University, Retrieved March14, 2019 from the World Wide Web.
- 32.Keller, J., Bunnell, B.,& Kim, S. (2017). The Use of virtual reality technology in the treatment of anxiety and other psychiatric disorders. Journal of Harvard College, 25(3), 103-113.
- 33.Klinger, E.; Bouchard, S.; Legeron, P.; & Roy, S. (2005). Virtual Reality Therapy Versus Cognitive Behavior Therapy for Social phobia a preliminary controlled Study, Cyber Psychology and Behavior. 1(8), 76-88.
- 34.Lefrançois, C., Van Dijk A., Bardel M-H., Fradin J.,& Elmassioui, F. (2011.) L'affirmation de soi revisitée pour diminuer l'anxiété sociale, Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive, 1(21), 17-23.
- 35.Richard, T. A .(2003). Fact sheet social phobia/ social Anxiety Association. (Sp/SAA. social Anxiety Institute, 1-3.
- 36.Rizwan, Wajeeha, & Inam, Attiya, & Abiodullah, Muhammad. (2015). Social Phobia and Academic Achievement of Girls at Postgraduate Level, Journal of Humanities and SocialScience, 20(4), 73- 78
- 37.Speillberge, C. (1984). The nature and measurement of anxiety in speillberger and Dias-Guerrero (Eds) cross-cultural research on anxiety, Washington, Hemisphere, Wiley.

The Effectiveness of A Cognitive-Behavioral Counseling Program in Reducing Social Anxiety among Students in the Resource Rooms of Ramallah and Al-Bireh Public Schools

Mohammed Ahmed Shaheen

Professor in Educational and Psychological Counseling

Al-Quds Open University-Palestine

Manal Abdallah Mohdi

Lecturer in Educational and Psychological Counseling

Al-Quds Open University-Palestine

Abstract: This study aims to recognize the effectiveness of a cognitive-behavioral counseling program in reducing social anxiety among students in the resource rooms of Ramallah and Al-Bireh public schools. A semi-experimental design-symmetric control groups is used on a sample of 24 students (males and females), with ages between 12-14 year, who recorded high degrees on the social anxiety scale (developed for study purposes, includes 35 paragraphs), divided equally between experimental and control groups. A counseling program based on the cognitive-behavioral theory is designed, and applied on the experimental group, in 12 sessions, as two sessions weekly, (45 minutes each). The study results shows statistically significant differences between the experimental and the control groups in the post measurement, in favor of the experimental group. Differences between the pre and post measurement in the experimental group are also statistically significant, in favor of the post measurement. Additionally, there are no differences between the post and the long-term measurements in the experimental group, which indicates the effectiveness of the applied counseling program in decreasing the social anxiety and six-week follow-up effectiveness, where the impact of the counseling program reached 0.936.

Keywords: Cognitive-behavioral counseling, social anxiety, students, resource rooms.