برنامج علاجي قائم على المخططات المعرفية والتجهيز الانفعالي لخفض الرهاب الإجتماعي لدى عينة من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي

مصطفى حسن علي
أ.د.أسماء محمد محمود السرسى
أستاذ علم النفس كلية الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس

الملخص

الاهداف: هدفت الدراسة إلى التحقق من فعالية برنامج علاجى قائم على المخططات المعرفية والتجهيز الانفعالى لخفض الرهاب الاجتماعى لدى عينة من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي. وكذا التعرف على أثر البرنامج بعد ثلاثة أشهر مدة التتبع.

العينة: وقد تكونت عينة الدراسة من ٤٠ تلميذا من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى، بمتوسط عمرى قدره ١٣,٦ وانحراف معيارى ٠,٥٠٣ وتم اختيار العينة من تلاميذ الصف الثانى والثالث الإعدادى بشرط عدم مشاركتهم فى برامج مماثلة من قبل، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية ٢٠ تلميذا، وضابطة ٢٠ تلميذا.

الادوات: استخدم الباحث الأدوات والمقاييس الأتية مقياس الرهاب الاجتماعى والذى يتكون من ثلاثين عبارة سلبية، تضمنت ثلاثة أبعاد (البعد السلوكى، الفسيولوجى، المعرفي) وتضمن كل بعد من هذه الأبعاد عشرة عبارات لتحديد مستوى الرهاب الاجتماعى لدى التلاميذ عينة الدراسة من (إعداد الباحث)، والبرنامج العلاجى القائم على المخططات المعرفية والتجهيز الانفعالى لخفض الرهاب الاجتماعى لدى عينة من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى (إعداد الباحث). وقد بلغت عدد جلسات البرنامج ٢٢ جلسة علاجية وتراوحت مدة الجسات العلاجية من (٥٠- ١٥٠) دقيقة لأقصى جلسة، تضمن البرنامج الأساليب والفنيات العلاجية للعلاج المتمركز حول المخططات والتجهيز الانفعالى بالإضافة إلى بعض الأنشطة وأوراق العمل التطبيقية.

النتائج: وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى وذلك على مقياس الرهاب الاجتماعى فى اتجاه المجموعة التجريبية. ووجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس الرهاب الاجتماعى فى اتجاه القياس القبلي. عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس الرهاب الاجتماعى بعد ثلاثة أشهر من تطبيق البرنامج العلاجي.

الكلمات المفتاحية: المخططات المعرفية، التجهيز الانفعالى، الرهاب الاجتماعي، العلاج المتمركز حول المخططات.

A Therapeutic Program Based on Cognitive Schema and Emotional Processing to Reduce Social Anxiety among a Sample of Second Episode of Basic Education pupils

Aims: The study aimed to investigate the effect of a therapeutic program based on cognitive schema and emotional processing to reduce social anxiety in a sample of second episode of basic education pupils. It also aimed to investigate the effect of this therapeutic program after three months the follow up period.

Sample: The sample of study consisted of 40 pupils of the second episode of basic education, with average age 13.6 and standard deviation 0.503; The sample was chosen from second and third middle school pupils, on the condition that they had not previously participated in any similar programs. The pupils divided into two groups; the experimental 20 pupils and the control 20 pupils.

Tools: The researcher used the following scales: social anxiety scale (prepared by the researcher) it was consisted of 30 negative items, the scale involved three dimensions (physiological, behavioral, and cognitive) every dimension involved ten items to measure social anxiety level among the sample of the study. The therapeutic program which involved 22 sessions; The duration of the therapeutic sessions ranged from (50- 150) minutes to the maximum session. The program included therapeutic methods and techniques based on schema therapy, emotional processing and different activities and worksheets.

Results: The results showed There are significant differences between average sort grades for pupils of the experimental group and control group on the scale of social anxiety favor of the experimental group. There are significant differences among average sort grades for pupils of the experimental group in two measurements pre and post on social anxiety scale attributed to the program for the post measurement. There are no significant differences among average sort grades for pupils of the experimental group on post and follow up test for social anxiety scale.

Key words: Cognitive Schema, Emotional Processing and Social anxiety, Schema Therapy.

مقدمة:

تعد مرحلة المراهقة من أهم المراحل النمائية فى حياة الأفراد، وتتطلب التغيير المستمر؛ إذ يصاحبها تغيرات فسيولوجية، معرفية، وجدانية، واجتماعية. وفيها يتعرض الإنسان للعديد من المشكلات لما يعتريه من تجديد تتطلبه طبيعة المرحلة ذاتها. وقد تكون هذه المشكلات ذاتيه أى داخلية المنشأ نظرا لما يعيشه المراهق من أزمات فهى مرحلة يظهر فيها أزمة الهوية، ومنها ما يرجع إلى عوامل خارجية لما يحيط بالمراهق من أحوال فى المجتمع من حوله، ومن ثم فهى مرحلة من المراحل التى يوجد بها أزمات وصراعات يمر بها الإنسان من أجل تعيين هويته، ومن بين هذه المشكلات مشكلة الرهاب الاجتماعي، وتظهر لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى نتيجة لنقص العلاقات الإجتماعية والمهارات اللازمة لبناء تلك العلاقات، مما يؤدى بهم إلى العزلة والإنسحاب والشعور بالقلق.

وقد تزايدت مؤخرا نسبة ظاهرة الرهاب الاجتماعى بشكل كبير جدا حتى أصبحت تشكل عائقا لعدد لا بأس به من الأفراد فى حياتهم الاجتماعية والمهنية ومدى تواصلهم مع الناس مع ما ينتج عن ذلك من انسحاب من المجتمع ككل وربما تجنب بناء علاقات اجتماعية فعالة مع أفراده. وقد أوضحت دراسات متعددة معاناة بعض تلاميذ المرحلة الإعدادية من اضطراب الرهاب الاجتماعى منها دراسة (Yayan& et.al, 2017) والتى تبين من خلالها وجود علاقة ارتباطية بين إدمان الإنترنت وارتفاع مستوى الرهاب الاجتماعي.

مشكلة الدراسة:

يعانى العديد من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى من مشكلات متعددة كونهم فى مرحلة تتسم بالتغيرات الكثيرة ألا وهى مرحلة المراهقة، وقد أكدت الدراسات العالمية مثل دراسة (Hilal& et.al, 2017) معاناة المراهقين من مشكلة الرهاب الاجتماعى مما يستدعى التدخل لعلاجها؛ حتى يقوموا بالانخراط فى الحياة الاجتماعية بشكل فعال. كما أنهم يحتاجون إلى تنمية مهاراتهم لمواجهة تلك المواقف الضاغطة للقدرة على امتصاص الانفعالات والتعامل بإيجابية فى شتى مواقف الحياة ومن ثم الاهتمام بمستوى التجهيز الانفعالى لديهم، فالأمر يتطلب مساعدة هؤلاء التلاميذ للتغلب على مشكلة الرهاب الاجتماعى وتنظيم الانفعالات والوعى بها؛ لذا فالأمر يتطلب التدخل لعلاج مشكلة الرهاب الاجتماعى لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي. وتتضح مشكلة الدراسة فى السؤال الرئيسى التالي ما مدى فعالية البرنامج العلاجى فى خفض الرهاب الاجتماعى لدى التلاميذ عينة الدراسة؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التحقق من فعالية برنامج علاجى قائم على المخططات المعرفية والتجهيز الانفعالى لخفض الرهاب الاجتماعى لدى عينة من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، والتأكد من إستمرارية فعالية البرنامج لدى تلاميذ المجموعة التجريبية بعد مرور ثلاثة أشهر من تطبيق البرنامج.

أهمية الدراسة:

١. الأهمية النظرية: تأتى الأهمية النظرية فى التعرف على أعراض الرهاب الاجتماعي، مستوى التجهيز الإنفعالى لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى والبحث فى تلك المصطلحات، والتعرف على مصادرها؛ فالدراسة قد تمثل أهمية حيوية لالقاء الضوء على خفض الرهاب الاجتماعى.

٢. الأهمية التطبيقية: تنبع الأهمية التطبيقية للدراسة فى الكشف عن الرهاب الاجتماعى، والتعرف على المشكلات التى يعانى منها تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى ومساعدتهم فى القدرة على تنظيم وتصنيف انفعالاتهم والتعبير عنها بأسلوب ايجابى، فربما تسهم الدراسة فى تحسين تلك المستويات وخفض الرهاب الاجتماعى لدى التلاميذ عينة الدراسة.

مصطلحات الدراسة:

- المخططات المعرفية Cognitive Schema ويعرفها الباحث اجرائيا أنها عمليات معرفية تشكل بناء هيكلى تنطوى على معتقدات الفرد عن ذاته سواء الايجابية أو السلبية، وتوضح طريقة استجابته للمثيرات المختلفة، فأداء الفرد يعكس هذه المعتقدات، وقد تشكلت هذه الأفكار كمخططات من خلال خبراته وبيئته.
- التجهيز الانفعالى Emotional Processing ويعرفه الباحث إجرائيا بأنه حالة من قدرة الفرد على التعرف على انفعالاته والقيام بتنظيمها فى المواقف المختلفة، والقدرة على استيعاب الخبرات والمثيرات المكربة التى تسبب الانفعال والعمل على خفض حدتها ومن ثم القدرة على تجاوز المواقف التى تثير الإنفعالات دون التأثر بها بشكل سلبى بل القيام بالتنظيم للخبرات بشكل معتدل دون المبالغة.
- الرهاب الاجتماعى Social Anxiety ويعرفه الباحث إجرائيا بكونه حالة من الخوف غير المنطقى مع الهروب من المواقف الإجتماعية التى تستدعى المواجهة والتعامل مع الأخرين فى المجتمع، مع الشعور بالضيق والتقييم السلبى عند التعرض لأى موقف مع المحيطين بالفرد، وغالبا ما يتميز سلوك هؤلاء الأفراد ذوى الرهاب الاجتماعى بالتجنب وعدم الاقتراب خوفا من التقييمات السلبية، ويتحدد الرهاب الاجتماعى هنا بالدرجة التى يحصل عليها التلميذ على مقياس الرهاب الاجتماعي.

الإطار النظرى والمفاهيم الأساسية:

- المخططات المعرفية Cognitive Schema: تشير إلى إطار عمل الأفكار أو التصنيفات الذهنية التى يشكل بها الفرد بنائه العقلى، مع تنظيمه وفهمه لخبراته والعالم من حوله وتتطور هذه المخططات مع تطور الفرد ومضيه فى مراحل النمو بصورة تراكمية (Silvestri, 2013, p.311) فالمخططات المعرفية أو الذهنية ما هى إلا عمليات وتمثيلات عقلية تعكس خبرات الفرد فى الحياة أثناء مروره بمراحل نموه المختلفة، حيث أنها تمثل الخبرات فى صورة خرائط ذهنية تنطوى على معتقدات الفرد بشأنه الذاتى والآخرين والبيئة من حوله.
- مفهوم التجهيز الانفعالى ظهر مفهوم التجهيز الانفعالى على يد عالم النفس الكندى ستانلى رشامان Stanely Rachman لأول مرة فى عام ١٩٨٠ كونه العملية التى يتم من خلالها إمتصاص الخبرات والمثيرات التى تسبب استثارة إنفعال الفرد، والعمل على الحد منها وتخفيف حدتها، ومن ثم التعامل مع المواقف بشكل ايجابى يتسم بالمرونة؛ ويحدث التجهيز الانفعالى فى سلسلة متتابعة تبدأ بالحدث أو الخبرة التى تنشط الانفعالات، الخبرة السابقة أو ما هو مخزون سلفا فى الذاكرة، الانفعالات التى يتم الوعى بها والربط بينها وخبرة الفرد الذاتية بالأحداث التى تسبب الانفعالات، ثم أخيرا التعبير عن الانفعالات. (Greenberg, 2013, p.530)
- تعريف الرهاب الاجتماعي: هو أحد اضطرابات القلق التى تمثل وجود أحد اضطرابات القلق يتمثل بوجود حساسية مفرطة وخوف مفرط من المواقف الاجتماعية، مثل الخوف من التحدث أمام الآخرين والتفاعل معهم مما يؤدى بالفرد إلى الابتعاد عن التفاعلات والعزلة والشعور بالخجل والانسحاب وعدم المواجهة خوفا من التقييم السلبى ممن حوله (Leahy& et.al, 2012, p.217).

دراسات وبحوث سابقة:

- دراسات تناولت المخططات المعرفية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي:

١. أجرى (Guner, 2016) دراسة كان الهدف منها تطوير مقياس لتقييم المخططات المعرفية اللاتكيفية لدى عينة من الأطفال والمراهقين فى المرحلة العمرية من (١٠- ١٦) عاما وقد تكون هذا المقياس من خمس استبيانات تمثل مجالات المخططات اللاتكيفية الرئيسية لجيفرى يونج وبلغت بنود المقياس ٩٠ بندا، وكانت عينة الدراسة ٩٨٣ تلميذا بدولة تركيا، وقد تبين من تحليل النتائج تمتع الاستبيان بمعدلات صدق وثبات مرتفعة حيث تم اعادة التطبيق فى الثبات بعد فاصل زمنى شهر واحد، واستخدام صدق المحك لمقياس أنماط التعلق بالوالدية، وقائمة الفحص الموضوعية والتطبيق على عينة قدرها ٤٩ تلميذا.

٢. دراسة (Moghadam& et.al, 2018) هدفت إلى التعرف على دور المخططات المبكرة اللاتكيفية لدى الأمهات كونها نتاج لخبرات معرفية

وانفعالية سلبية مدمرة للذات منذ بداية الحياة فى التنبؤ بمعاناة الأطفال من عمر (٨- ١٥) عاما بمخططات لا تكيفية وشعور بالعزلة وتطور معتقدات لا عقلانية لديهم جراء ما يحدث لأمهاتهم ومن ثم اخفاقهم فى تكوين الدور الاجتماعى لهم والتفاعل مع أقرانهم بصورة سوية، وقد كانت عينة الدراسة ٣٠٠ مع أمهاتهم، ١٥٠ ذكورا، ١٥٠ إناثا، واستخدم مقياس المخططات اللاتكيفية ليونج، واستبيان آشير للعزلة الاجتماعية، وأسفرت الدراسة عن وجود علاقة بين مخططات الأمهات اللاتكيفية وأطفالهم مما ينبيء بمعاناة هؤلاء الأطفال من المعتقدات والمخططات السلبية بصورة مستقبلية.

٣. وهدفت دراسة (Nicol& et.al, 2020) إلى التحقق من العلاقة بين المخططات المعرفية اللاتكيفية والصحة النفسية لدى عينة من المراهقين والشباب فى المرحلة العمرية من (١٢- ٢٥) عاما، وتم تجميع ٥٨ دراسة على عينة قوامها ٢٤٠٠٥ فردا ، وتبين من تحليل نتائج تلك الدراسات وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة واضطرابات الصحة النفسية مثل الاكتئاب والقلق ومعاناة الأفراد من أنماط التفكير السلبى مثل الأفكار التلقائية التى تتعلق بتلك الاضطرابات لدى عينات الدراسات المختلفة مما يستدعى اجراء البرامج العلاجية التدخلية لعلاج هؤلاء الأفراد من تلك الاضطرابات وتعديل المخططات اللاتكيفية.

- دراسات تناولت التجهيز الانفعالى لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي:

١. قام (Speed& Hajcak, 2016) بدراسة هدفت إلى التعرف على التجهيز الانفعالى والحكم الذاتى على النفس لدى عينة من المراهقين مرضى الاكتئاب، فقد تم ملاحظة التقرير الذاتى السلبى لدى مرضى الاكتئاب البالغين والمراهقين فى مختلف الدراسات. وعملت الدراسة على فحص التجهيز الانفعالى أثناء أداء المراهقين للمهام التى تتطلب تقييم ذاتى وتشفير للمعلومات، وقد كانت عينة الدراسة ٢٢ مراهقا فى المرحلة العمرية من (٨- ١٤) عام، واستخدم الباحثون مقياس التقييم الذاتى لتشفير المهام، مقياس التجهيز الإنفعالى من إعدادهم. وتوصلت الدراسة إلى استخدام المراهقين الاناث كلما تعرضن لكلمات نقد للذات فى كل ما يتعلق بتقييم الذات كلما أدى ذلك إلى تأثير على إستجابتهن للانفعالات وكيفية التعامل معها بهدوء ومن ثم الاخفاق وانخفاض مستوى التجهيز الانفعالى لديهن.

٢. وهدفت دراسة (Chung& Chen, 2017) إلى التحقق من وجود علاقة بين ارتباط الأطفال المساء اليهم بالإضطرابات النفسية بالصين والمراهقين ممن لديهم اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة، وكذا التجهيز الانفعالى لديهم. وقد كانت عينة الدراسة ٤٧٤ من الأطفال والمراهقين بالصين ٢٩١ ذكور، ١٨٣ إناث، فى المرحلة العمرية من (١٣- ١٩) عام. واستخدم الباحثان استبيان الصدمة، ومقياس ضغوط ما بعد الصدمة من إعدادهما، ومقياس التجهيز الانفعال. وتوصلت الدراسة إلى وجود صعوبات فى مستويات التجهيز الانفعالى لدى الأطفال والمراهقين أفراد العينة.

٣. وأجرى (Capaldi& et.al, 2017) دراسة هدفت إلى التحقق من فعالية العلاج بالتعرض المطول، والتجهيز الانفعالى لمواجهة خبرات الصدمة لدى فتاة تبلغ من ١٤ عاما، تعانى من اضطراب ما ضغوط ما بعد الصدمة نتيجة التعرض للاساءة الجنسية، واستخدم الباحثون نماذج التطبيق العملى لفحص خبرات الصدمة، والبرنامج العلاجى القائم على التعرض المطول، والتجهيز الانفعالى الذى يبدأ من مرحلة الإعداد للبرنامج، والتخطيط للعلاج، والوقاية من الانتكاس، وانهاء العلاج. وتوصلت الدراسة إلى فعالية التعرض المطول والتجهيز الانفعالى لمواجهة الخبرات والذكريات المتعلقة بالصدمة ومعالجتها فى خفض أعراض الاضطراب.

- دراسات تناولت الرهاب الاجتماعى لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي:

١. هدفت دراسة (Junttila& et.al, 2012) إلى التعرف على مستويات الكفاءة الذاتية لدى عينة من الأطفال والمراهقين كدليل يمكن التنبؤ من خلاله بالشعور بالوحدة والرهاب الاجتماعى ومن ثم بناء أداة لتقييم تلك الكفاءة. وقد كانت عينة الدراسة ٣١٨ طفلا ومراهقا، وبلغت أعمارهم من (١٠- ١٦) عام. واستخدم الباحثون مقياس الكفاءة الذاتية من إعدادهم، ومقياس الشعور بالوحدة، مقياس الرهاب الإجتماعى وتوصلت الدراسة إلى وجود اعراض من التصور الذاتى السلبى لدى الأطفال مما أدى إلى انخفاض مستوى الكفاءة الذاتية مما أدى بدوره إلى ارتفاع مستوى الشعور بالوحدة ومن ثم المعاناة من الرهاب الاجتماعى والإخفاق فى مواجهة المواقف المختلفة.

٢. فيما هدفت دراسة (DeVogod& et.al, 2014) إلى فحص فعالية برنامج قائم على استراتيجيات الاستكشاف البصرى لخفض الرهاب الاجتماعى لدى عينة من المراهقين. فمن شأن تلك الاستراتيجيات العمل على خفض المعلومات والأفكار السلبية التى تتعلق بالذات والمواقف التى يواجهها المراهقين عينة الدراسة. وقد بلغت عينة الدراسة ١٦ تلميذا تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية، وضابطة، وكانت أعمارهم من (١٣- ١٦) عام. واستخدم الباحثون مقياس الرهاب الاجتماعى والتقرير الذاتى من اعدادهم، والملاحظات التى تتعلق بالمفحوصين، بالاضافة إلى البرنامج العلاجي. وتوصلت الدراسة إلى انخفاض أعراض الرهاب الاجتماعى بعد تطبيق البرنامج على عينة الدراسة.

٣. وكان الهدف من دراسة (Oznur& Ozbey, 2020) استقصاء العلاقة بين إدمان الألعاب الالكترونية والسمنة والرهاب الاجتماعى لدى عينة من المراهقين، وقد بلغت عينة الدراسة ٥٨٠٠٠ فردا، (١٢- ١٥) ممن يدرسون بالمدارس الابتدائية والإعدادية بدولة تركيا، واستخدم الباحثان مقياس إدمان الألعاب الالكترونية ومقياس الرهاب الاجتماعى المعدل فى عام ٢٠٠٧، وتبين من خلال الدراسة أن التلاميذ الذين لا يقومون باستخدام الألعاب الالكترونية بشكل كبير تنخفض لديهم مستويات الرهاب الاجتماعى والسمنة بينما ترتفع درجة الرهاب الاجتماعى بين التلاميذ ذوى السمنة والممارسة المفرطة للألعاب الالكترونية.

تعقيب على الدراسات السابقة:

تعددت وتنوعت الدراسات التى تناولت محاور الدراسة وكان هناك اتفاق فى الهدف منها (Nicol& et.al, 2020) ودراسة (Moghadam& et.al, 2018) للتعرف على دور المخططات المعرفية فى الصحة النفسية، ودور المخططات التكيفية فى تحقيق الصحة النفسية الايجابية. ومن حيث العينة استهدفت الدراسات فئة المراهقين من ١٣ فما فوق، وتنوعت الأدوات بين استخدام مقاييس للمخططات والتجهيز الانفعالى والرهاب الاجتماعي، وقد هناك اتفاق فى الهدف من بناء البرامج العلاجية مثل دراسة (Capaldi& et.al, 2017) التى عرضت برنامجا علاجيا لخفض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة، ودراسة (DeVogod& et.al, 2014) لبناء برنامج لخفض الرهاب الاجتماعى، واستفاد الباحث من هذه الدراسات فى بناء البرنامج العلاجى والتعرف على خصائص العينة المستهدفة وكيفية استخدام الفنيات العلاجية بفعالية لتحقيق الهدف من البرنامج.

فروض الدراسة:

١. توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى وذلك على مقياس الرهاب الاجتماعى فى اتجاه المجموعة التجريبية.

٢. توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس الرهاب الاجتماعى فى اتجاه القياس القبلي.

٣. لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس الرهاب الاجتماعي.

منهج الدراسة:

تستند الدراسة إلى المنهج التجريبى ذو المجموعة التجريبية والضابطة، ومن ثم

فقد استخدم الباحث المنهج التجريبى للتحقق من أثر البرنامج العلاجى لخفض الرهاب الاجتماعى لدى من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من ٣٧٠ تلميذا من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، ثم اختيار ٣٢٠ تلميذا ١٦٠ تلميذا بالصف الثاني، ١٦٠ بالصف الثالث الإعدادى بمتوسط عمرى ١٣,٦، ١٣,٤، وانحراف معيارى ٠,٥٠٣، ٠,٥٠٣. وتم اختيار عينة الدراسة الأساسية ممن حصلوا على درجات مرتفعة فى مقياس الرهاب الاجتماعى حيث تكونت عينة الدراسة من ٤٠ تلميذا من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية ٢٠ وضابطة ٢٠.

- تكافؤ أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج:

١. من حيث العمر الزمني: قام الباحث بمقارنة العمر الزمنى للتلاميذ بالمجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار مان ويتني.

جدول (١) دلالة الفروق بين متوسطات رتب العمر الزمنى للتلاميذ بالمجموعتين التجريبية والضابطة (ن= ٤٠).

اسم المجموعة	ن	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
تجريبية	٢٠	١٣,٦	٠,٥٠٣	٢٢,٥	٤٥٠	١٦٠	١,٢٤٩	غير دالة
ضابطة	٢٠	١٣,٤	٠,٥٠٣	١٨,٥	٣٧٠			

مستوى الدلالة عند ٠,٠١= ٢,٥٨ مستوى الدلالة عند ٠,٠٥= ١,٩٦.

٢. من حيث مستوى الرهاب الاجتماعي: قام الباحث بمقارنة متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الرهاب الاجتماعى (إعداد الباحث) قبل تطبيق البرنامج باستخدام اختبار مان ويتني.

جدول (٢) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس القبلى لأبعاد مقياس الرهاب الاجتماعى (ن= ٤٠).

الأبعاد	اسم المجموعة	ن	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة(U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
البعد السلوكي	تجريبية	٢٠	٤٨,٥٥	١,٧٣١	١٧,٧٣	٣٥٤,٥	١٤٤,٥	١,٥٢٦	غير دالة
	ضابطة	٢٠	٤٩,٤٠	١,٦٠٣	٢٣,٢٨	٤٦٥,٥			
البعد المعرفي	تجريبية	٢٠	٤٩,٥٠	١,٨٢١	١٧,٥٨	٣٥١,٥	١٤١,٥	١,٦٠٧	غير دالة
	ضابطة	٢٠	٥٠,٣٥	١,٦٦٣	٢٣,٤٣	٤٦٨,٥			
البعد الفسيولوجي	تجريبية	٢٠	٤٧,٧٠	١,٤١٨	٢٢,٧٠	٤٥٤	١٥٦	١,٢١٦	غير دالة
	ضابطة	٢٠	٤٧,١٥	١,٤٦١	١٨,٣٠	٣٦٦			
الدرجة الكلية للمقياس	تجريبية	٢٠	١٤٥,٧٥	٢,٧١٢	١٧,٧٧	٣٥٥,٥	١٤٥,٥	١,٤٩١	غير دالة
	ضابطة	٢٠	١٤٦,٩٠	٢,٢٢٢	٢٣,٢٣	٤٦٤,٥			

مستوى الدلالة عند ٠,٠١= ٢,٥٨ مستوى الدلالة عند ٠,٠٥= ١,٩٦.

أدوات الدراسة:

١. مقياس الرهاب الاجتماعى (إعداد الباحث):

أ. صدق المقياس: للتحقق من صدق المقياس تم استخدام صدق الاتساق الداخلى وصدق المحك وذلك على النحو التالى:

- صدق الاتساق الداخلي: تم إيجاد التجانس الداخلى للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة ٣٢٠ تلميذا على كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه وقد كانت أبعاد المقياس (البعد السلوكى، المعرفى، الفسيولوجي) وكان دالة عند مستوى الدلالة عند ٠,٠١= ٠,١٣٨، عند ٠,٠٥= ٠,١٠٦.
- صدق المحك: تم تطبيق مقياس الرهاب الاجتماعى (إعداد الباحث) ومقياس الرهاب الاجتماعى (إعداد مجدى الدسوقي) كمحك خارجى وذلك على مجموعة من التلاميذ بلغ عددهم ٣٠ تلميذا من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، ومن ثم تم حساب معامل الارتباط بين درجات التلاميذ على المقياسين حيث بلغ ٠,٦٤٧، وهو معامل دال إحصائيا عند مستوى دلالة ٠,٠١.

ب. ثبات المقياس: لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا- كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون حيث تم تقسيم العبارات إلى نصفين (العبارات الفردية/ العبارات الزوجية) ثم حساب معامل الارتباط بين النصفين وتصحيح هذا المعامل باستخدام معادلة سبيرمان براون، وكانت الدرجة الكلية للمقياس ٠,٨٣١، ٠,٨٤٤.

٢. البرنامج العلاجى القائم على المخططات المعرفية والتجهيز الانفعالى لخفض الرهاب الاجتماعى لدى عينة من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي.

الأساليب الإحصائية:

استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون، واختبار مان ويتنى ومعامل ارتباط سبيرمان.

نتائج الدراسة:

- نتائج التحقق من الفرض الأول: ينص الفرض الأول على أنه "توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى وذلك على مقياس الرهاب الاجتماعى فى اتجاه المجموعة التجريبية" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test اللابارامترى والجدول التالى يوضح ذلك.

جدول (٣) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات التلاميذ بالمجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى لمقياس الرهاب الاجتماعي (ن= ٢٠).

الأبعاد	اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
البعد السلوكي	الرتب السالبة	٢٠	١٠,٥	٢١	٣,٩٤٤	٠,٠١
	الرتب الموجبة	٠	٠	٠		
	التساوى	٠				
البعد المعرفي	الرتب السالبة	٢٠	١٠,٥	٢١	٣,٩٥٠	٠,٠١
	الرتب الموجبة	٠	٠	٠		
	التساوى	٠				
البعد الفسيولوجي	الرتب السالبة	٢٠	١٠,٥	٢١	٣,٩٤١	٠,٠١
	الرتب الموجبة	٠	٠	٠		
	التساوى	٠				
الدرجة الكلية للمقياس	الرتب السالبة	٢٠	١٠,٥	٢١	٣,٩٢٥	٠,٠١
	الرتب الموجبة	٠	٠	٠		
	التساوى	٠				

مستوى الدلالة عند ٠,٠٥= ١,٩٦

يتضح من جدول السابق أن قيم (Z) المحسوبة لأبعاد مقياس الرهاب الاجتماعى والدرجة الكلية للمقياس أكبر من القيمة الحدية ٢,٥٨، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين متوسطات رتب درجات التلاميذ بالمجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى لأبعاد مقياس الرهاب الاجتماعى والدرجة الكلية للمقياس فى اتجاه القياس البعدي، مما يعنى انخفاض درجات التلاميذ بالمجموعة التجريبية وبالتالى تحسنهم بعد تعرضهم لجلسات البرنامج العلاجي.

- نتائج التحقق من الفرض الثاني: ينص الفرض الثانى على "توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس الرهاب الاجتماعى فى اتجاه القياس البعدي" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان ويتنى Mann- Whitney Test اللابارامترى والجدول التالى يوضح ذلك.

جدول (٤) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لمقياس الرهاب الاجتماعي (ن= ٤٠)

الأبعاد	اسم المجموعة	ن	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة(U)	قيمة(Z)	مستوى الدلالة
البعد السلوكي	تجريبية	٢٠	٢٢,٩	١,٢٥٢	١٠,٥	٢١٠	٠	٥,٤٤٤	٠,٠١
	ضابطة	٢٠	٤٩,٧	١,٧٥٠	٣٠,٥	٦١٠			
البعد المعرفي	تجريبية	٢٠	٢٣,٤٥	١,٢٣٤	١٠,٥	٢١٠	٠	٥,٤٣٨	٠,٠١
	ضابطة	٢٠	٥٠,٤	١,٩٣٠	٣٠,٥	٦١٠			
البعد الفسيولوجي	تجريبية	٢٠	١٨,٢٥	١,٦٥٠	١٠,٥	٢١٠	٠	٥,٤٣٧	٠,٠١
	ضابطة	٢٠	٤٧,٤٥	١,٦٠٥	٣٠,٥	٦١٠			
الدرجة الكلية للمقياس	تجريبية	٢٠	٦٤,٦	٢,٤١٥	١٠,٥	٢١٠	٠	٥,٤٢٠	٠,٠١
	ضابطة	٢٠	١٤٧,٥٥	٢,٦٤٥	٣٠,٥	٦١٠			

مستوى الدلالة عند ٠,٠١= ٢,٥٨ مستوى الدلالة عند ٠,٠٥= ١,٩٦.

يتضح من جدول السابق أن قيم (Z) المحسوبة لأبعاد مقياس الرهاب الاجتماعى

والدرجة الكلية للمقياس أكبر من القيمة الحدية ٢,٥٨، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين متوسطات رتب درجات التلاميذ بالمجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لمقياس الرهاب الاجتماعى فى اتجاه المجموعة التجريبية.

- نتائج التحقق من الفرض الثالث: ينص الفرض الثالث على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس الرهاب الاجتماعي" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test اللابارامترى والجدول التالى يوضح ذلك.

جدول (٥) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى لمقياس الرهاب الاجتماعى (ن= ٢٠).

الأبعاد	اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
البعد السلوكي	الرتب السالبة	٠	٠	٠	١,٦٠٤	غير دالة
	الرتب الموجبة	٣	٢	٦		
	التساوى	١٧				
البعد المعرفي	الرتب السالبة	٠	٠	٠	١,٣٤٢	غير دالة
	الرتب الموجبة	٢	١,٥	٣		
	التساوى	١٨				
البعد الفسيولوجي	الرتب السالبة	٠	٠	٠	١,٠٠٠	غير دالة
	الرتب الموجبة	١	١	١		
	التساوى	١٩				
الدرجة الكلية للمقياس	الرتب السالبة	٠	٠	٠	١,٦٠٤	غير دالة
	الرتب الموجبة	٣	٢	٦		
	التساوى	١٧				

مستوى الدلالة عند ٠,٠٥= ١,٩٦.

يتضح من جدول السابق أن قيم (Z) المحسوبة لأبعاد مقياس الرهاب الاجتماعى والدرجة الكلية للمقياس أقل من القيمة الحدية ١,٩٦، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات التلاميذ بالمجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى لأبعاد مقياس الرهاب الاجتماعى والدرجة الكلية للمقياس، مما يعنى استمرار التحسن لدى التلاميذ بالمجموعة التجريبية حتى فترة التتبع.

التوصيات التربوية:

١. إعداد الدورات التدريبية من جانب الأخصائيين النفسيين، والمرشدين لاستخدام العلاج المتمركز حول المخططات المعرفية، والتجهيز الانفعالى فى علاج المشكلات التى تطرأ على التلاميذ فى البيئة المدرسية والتى تؤثر على حياتهم الاجتماعية.

٢. الإهتمام بالتعرف على مشكلات التلاميذ الأسرية وما تنطوى عليه من مخططات لاتكيفية لها أثر فى عدم توافقهم النفسى والاجتماعى والعمل على علاجها.

المقترحات البحثية:

١. دراسة العلاقة بين المخططات اللاتكيفية والتجهيز الانفعالى لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي.

٢. برنامج علاجى قائم على العلاج العلاج القائم على نظرية العقل لخفض الرهاب الاجتماعى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية (دراسة تجريبية كلينكية).

المراجع:

١. مجدى الدسوقى (٢٠٠٤). **مقياس الرهاب الاجتماعي**. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

2. Capaldi, Sandy; Zandberg, Laurie& Foa, Edna. (2017). Traumatic Experiences. (In). Landolt, Markus; Cloitre, Marylene& Schnyder, Ulrich. (Eds). Evidence Based Treatments for Trauma Related Disorders in Children and Adolescents. Switzerland: Springer. pp.209-226.

3. Chung, M. C.& Chen, Z. S. (2017). Child abuse and psychiatric co-morbidity among Chinese adolescents: emotional processing as mediator and PTSD from past trauma as moderator. **Child Psychiatry& Human Development**, Vol, 48, No(4), pp.610- 618.

4. De Voogd, E. L., Wiers, R. W., Prins, P. J. M.& Salemink, E. (2014). Visual search attentional bias modification reduced social phobia in adolescents. **Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry**, Vol, 45, No(2), pp252- 259.

5. Greenberg, Lesilie. (2013). **Cognition, Emotion, and the Construction of Meaning in Psychotherapy**. (In). Robinson, Michael; Watkins, Edward& Jone.

6. Eddie. (Eds). **Handbook of Cognition and Emotion**. New York: The Guilford Press. pp521- 539.

7. Hilal, Emirye; Arikan, Duygu; Saban, Fatma; Bas, Nazan& Ozcan, Ozlem. (2017). Examination of the correlation between internet addiction and social phobia in adolescents. **Western Journal of Nursing research**. Vol, 39, No(9), pp1240- 1254.

8. Junttila, N., Vauras, M., Niemi, P. M.& Laakkonen, E. (2012). Multisource assessed social competence as a predictor for children's and adolescents' later loneliness, social anxiety, and social phobia. **Journal for Educational Research Online**, Vol, 4, No(1), pp73- 98.

9. Leahy, Robert; Holland, Stephen& McGinn, Lata. (2012). **Treatment Olans and Interventions for Depression and Anxiety Disorders**. New York: The Guilford Press.

10. Moghadam, Fatemeh; Quchan, Arezoo& Shomia, Sadighe. (2018). The Role of Mother's Early Maladaptive Schema in Predicting Early Maladaptive Schemas and Loneliness of Children Aged 8 to 15 Years in Amol City, Iran. **Journal of Clinical& Diagnostic Research**, Vol, 12, No(9), pp1- 3.

11. Nicol, A., Mak, A. S., Murray, K., Walker, I.& Buckmaster, D. (2020). The Relationships Between Early Maladaptive Schemas and Youth Mental Health: A Systematic Review. **Cognitive therapy and research**. Vol, 44, pp715- 751.

12. Öztürk, Y., Özyurt, G., Turan, S., Mutlu, C., Tufan, A. E.& Akay, A. P. (2020). Association of theory of mind and empathy abilities in adolescents with social anxiety disorder. **Current Psychology**, 1- 10.

13. Silvestri, Linda. (2013). Saunders Comprehensive Review for the NCLEX- PN Examination (5th Edition). Missouri. **Elsevier**.

14. Speed, B.& Hajcak, G. (2016). Self- referential emotional processing abnormatlities in adolescents with depression and those at increase risk. **Journal of the American Academy of Child& Adolescent Psychiatry**, Vol, 55, No, (10), pp342.

15. Yayan, E. H., Arikan, D., Saban, F., Gürarslan Baş, N.& Özel Özcan, Ö. (2017). Examination of the Correlation Between Internet Addiction and Social Phobia in Adolescents. **Western Journal of Nursing Research**,Vol 39, No(9), pp.1240-1254.

مجلة دراسات الطفولة

فصلية - محكمة

IPCS.Shams.edu.eg
ChildhoodJournal@Chi.ASU.Edu.Eg