Sada Al-Jamiah Journal for Humanities (مجلة صدى الجامعة للعلوم الإنسانية)
Volume 4 - Issue 4 - 2026 - Pages 191-206
Website: https://oujournals.ly/index.php/sajh/index

Effectiveness of a Cognitive-Behavioral Counseling Program in Reducing Social Anxiety Among Female Students at the Faculty of Education, University of Tobruk

Fatima Ebrik Abdulrazzaq Othman [*1], Najma Issa Saeed AlOrfi[2]
[1]PhD Researcher in Psychological Counseling and Guidance, The Libyan Academy – Benghazi Branch, Libya.
[1]Faculty Member, Faculty of Education, University of Tobruk, Libya.
[2]Department of Psychology, Faculty of Arts, University of Benghazi, Libya
[*]**Email (for reference researcher:** Fatimaebrik@academy.edu.ly

فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بجامعة طبرق

فاطمة ابريك عبدالرازق عثمان [*1] ، نجمة عيسى سعيد عقيلة[2]
[1]باحثة دكتوراه في الإرشاد والتوجيه النفسي ، الأكاديمية الليبية – فرع بنغازي، ليبيا
[1] عضو هيئة تدريس بكلية التربية ، جامعة طبرق ، ليبيا
[2] قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة بنغازي، ليبيا

تاريخ الاستلام: 01-10-2026، تاريخ القبول: 12-11-2026، تاريخ النشر 14-11-2026

Abstract
This study aimed to examine the effectiveness of a cognitive-behavioral counseling program in reducing social anxiety among female students at the Faculty of Education, University of Tobruk, and to assess the maintenance of its effects six weeks after the program's completion. A quasi-experimental design was employed, involving an experimental group and a control group, with pretest and posttest assessments for both groups and a follow-up assessment for the experimental group. The study included 40 students selected from an initial sample of 260, with 20 participants in each group. The researcher used a modified 13-item Arabic version of the Social Phobia Inventory (SPIN) and a researcher-developed cognitive-behavioral counseling program comprising 14 group sessions delivered over seven weeks. The results revealed a statistically significant posttest difference between the groups in favor of the experimental group, as well as a statistically significant reduction in social anxiety scores from pretest to posttest within the experimental group. Follow-up scores showed a statistically significant increase in social anxiety compared with posttest scores. The study concluded that the program was effective in reducing social anxiety immediately after its completion, although the improvement was partially attenuated during follow-up. These findings highlight the importance of monitoring counseling gains after the intervention.

Keywords: Cognitive-behavioral counseling program; social anxiety; female university students; follow-up assessment.

الملخص
هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بجامعة طبرق، والكشف عن مدى استمرار أثره بعد ستة أسابيع من انتهاء تطبيقه. واعتمدت الدراسة المنهج شبه التجريبي باستخدام مجموعتين تجريبية وضابطة، مع القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين وقياس تتبعي للمجموعة التجريبية. وتكونت العينة التجريبية والضابطة من (40) طالبة اختيرن من عينة أساسية بلغت (260) طالبة، بواقع (20) طالبة في كل مجموعة. واستخدمت الباحثة صورة عربية معدلة من مقياس الرهاب الاجتماعي (SPIN) مكونة من (13) فقرة، وبرنامجًا إرشاديًا معرفيًا سلوكيًا من إعدادها اشتمل على (14) جلسة جماعية نُفذت خلال سبعة أسابيع. وأظهرت النتائج فروقًا دالة إحصائيًا بين المجموعتين في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وانخفاضًا دالًا إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية. وأظهر القياس التتبعي ارتفاعًا دالًا إحصائيًا في درجات القلق الاجتماعي مقارنة

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

بالقياس البعدي. وخلصت الدراسة إلى فاعلية البرنامج في خفض القلق الاجتماعي مباشرة بعد تطبيقه، مع حدوث تراجع محدود في مقدار التحسن خلال المتابعة، بما يبرز أهمية متابعة المكتسبات الإرشادية بعد انتهاء التدخل.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي، القلق الاجتماعي، طالبات الجامعة، القياس التتبعي.

المقدمة

يُعد القلق الاجتماعي من الظواهر النفسية التي تحظى باهتمام في الأدبيات النفسية والتربوية؛ لما قد يرتبط به من صعوبات في التفاعل والمشاركة والتعبير عن الذات في المواقف التي يشعر فيها الفرد بأنه موضع ملاحظة الآخرين أو تقييمهم. ويتمثل في الخوف أو القلق المرتبط بالمواقف الاجتماعية والأدائية، وما قد يصاحبه من توقعات سلبية بشأن تقييم الآخرين، واستجابات معرفية وانفعالية وفسيولوجية وسلوكية، قد تدفع الفرد إلى تجنب بعض المواقف أو تحملها بدرجة مرتفعة من القلق. وتتفاوت شدة هذه المظاهر بين الأفراد، دون أن يعني ارتفاعها بالضرورة استيفاء المعايير التشخيصية لاضطراب القلق الاجتماعي(American Psychiatric Association, 2022).

وتكتسب دراسة القلق الاجتماعي أهمية خاصة في البيئة الجامعية؛ لما تتضمنه من مواقف أكاديمية واجتماعية تتطلب التفاعل مع أعضاء هيئة التدريس والزملاء، والمشاركة في المناقشات والأنشطة الجماعية، وطرح الأسئلة، والتعبير عن الأفكار والآراء، وتقديم العروض أمام الآخرين. وقد تصبح هذه المواقف مصدرًا للقلق لدى بعض الطلبة عندما تقترن بالخوف من الإحراج أو النقد أو التقييم السلبي، بما قد يحد من مشاركتهم في بعض جوانب الخبرة الجامعية. وقد أظهرت دراسة Archbell وCoplan (2022)، التي أُجريت على (1073) طالبًا جامعيًا، ارتباط القلق الاجتماعي سلبًا بالتواصل مع أعضاء هيئة التدريس وبعض جوانب الخبرة الجامعية والأداء الاجتماعي والانفعالي، بما يبرز أهمية الاهتمام بهذه الظاهرة في مؤسسات التعليم العالي.

ولا يتحدد القلق الاجتماعي بطبيعة المواقف الاجتماعية وحدها، وإنما يتأثر أيضًا بالطريقة التي يدرك بها الفرد هذه المواقف ويفسرها، وما يحمله من معتقدات وتوقعات بشأن ذاته وتقييم الآخرين له. وفي هذا السياق، قدم Rapee و Heimberg(1997) نموذجًا معرفيًا سلوكيًا يوضح دور التحيزات في معالجة المعلومات الاجتماعية والتقييمية في زيادة القلق واستمراره؛ إذ قد ينشغل الفرد بالطريقة التي يتصور أن الآخرين يرونه بها، ويبالغ في تقدير احتمالات التقييم السلبي وعواقبه، بما يعزز إدراك الموقف الاجتماعي بوصفه مصدرًا للتهديد.

وفي ضوء هذا التصور، يبرز العلاج المعرفي السلوكي بوصفه أحد المداخل النفسية المدعومة بالأدلة في التعامل مع القلق الاجتماعي؛ إذ يستهدف تعديل الأفكار والتوقعات غير التكيفية المرتبطة بالمواقف الاجتماعية، والحد من التجنب، والتدرب على مواجهة المواقف المثيرة للقلق بصورة منظمة وتدريجية. وقد أكدت الأدلة البحثية فاعلية هذا المدخل؛ إذ أظهرت مراجعة منهجية وتحليل تلوي أجراهما Hall وآخرون (2025)، وشملا (37) دراسة عشوائية محكمة بإجمالي (3234) مشاركًا، فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض أعراض اضطراب القلق الاجتماعي مقارنة بالمجموعات الضابطة، عبر صيغ تقديم فردية وجماعية وعن بُعد.

وامتدت الدراسات التي اختبرت التدخلات المعرفية السلوكية إلى طلبة الجامعات في سياقات ثقافية مختلفة؛ فقد توصلت دراسة Kählke وآخرين (2019)، التي شملت (200) طالبًا جامعيًا مشخصين باضطراب القلق الاجتماعي، إلى فاعلية تدخل معرفي سلوكي قائم على المساعدة الذاتية عبر الإنترنت في خفض أعراض القلق الاجتماعي مقارنة بالمجموعة الضابطة. كما أظهرت دراسة Cui وTang (2026)، التي شملت (71) طالبًا جامعيًا من ذوي القلق الاجتماعي المرتفع، فاعلية برنامج معرفي سلوكي جماعي مكثف في خفض أعراض القلق الاجتماعي مقارنة بالمجموعة الضابطة، مع استمرار التحسن في القياسات التتبعية التي امتدت إلى ستة أشهر. وتدعم هذه النتائج إمكانية توظيف التدخلات المعرفية السلوكية في البيئة الجامعية، مع مراعاة اختلاف خصائص البرامج والعينات وتصاميم الدراسات عند تفسير نتائجها.

وتزداد أهمية الاهتمام بالقلق الاجتماعي لدى طالبات كليات التربية؛ لما تتطلبه طبيعة إعدادهن الأكاديمي والمهني من المشاركة في المناقشات الصفية، والتعبير عن الآراء، والتفاعل مع الآخرين، وممارسة بعض الأنشطة التعليمية والتدريبية التي قد تتضمن الأداء أمام الجمهور. ومن ثم، فإن تقديم تدخلات إرشادية منظمة تستهدف خفض القلق الاجتماعي قد يمثل جانبًا مهمًا من جوانب دعم الطالبات في التعامل مع المواقف الاجتماعية والأكاديمية المرتبطة بخبرتهن الجامعية.

وانطلاقًا من ذلك، تتجه الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي جماعي أعدته الباحثة وطبقته على عينة من طالبات كلية التربية بجامعة طبرق. وقد أُعد البرنامج في إطار دراسة أوسع استهدفت خفض القلق الاجتماعي وتنمية مهارات التواصل، في حين تقتصر الورقة البحثية الحالية على تقصي فاعليته في خفض القلق الاجتماعي، من خلال المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، وفحص التغير لدى المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي، والتحقق من مدى استمرار التحسن في القياس التتبعي بعد ستة أسابيع من انتهاء البرنامج.

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Sada Al-Jamiah Journal for Humanities (مجلة صدى الجامعة للعلوم الإنسانية)
Volume 4 - Issue 4 - 2026 - Pages 191-206
Website: https://oujournals.ly/index.php/sajh/index

مشكلة الدراسة

تتضمن البيئة الجامعية مواقف متعددة تستلزم من الطالبة التفاعل والمشاركة والتعبير عن الرأي والتواصل مع الآخرين، وهي مواقف قد تصبح أكثر صعوبة عندما تقترن بالخوف من الملاحظة أو التقييم السلبي. وقد يظهر القلق الاجتماعي في هذه المواقف من خلال التردد في المشاركة، أو تجنب الحديث أمام الآخرين، أو الشعور بالتوتر عند تقديم العروض والمناقشات الصفية، بما قد يحد من استفادة بعض الطالبات من الفرص الأكاديمية والاجتماعية المتاحة لهن.

وقد كشفت الدراسات السابقة عن ارتباط القلق الاجتماعي بعدد من جوانب الخبرة الجامعية؛ إذ أظهرت دراسة Archbell و Coplan (2022) ارتباط ارتفاع القلق الاجتماعي بانخفاض التواصل مع أعضاء هيئة التدريس وبعض مؤشرات الاندماج والخبرة الجامعية والأداء الاجتماعي والانفعالي. وتشير هذه النتائج إلى أهمية الاهتمام بالقلق الاجتماعي بوصفه متغيرًا نفسيًا قد يرتبط بمشاركة الطلبة وتفاعلهم في البيئة التعليمية، مع مراعاة أن طبيعة هذه العلاقات الارتباطية لا تسمح وحدها باستنتاج وجود تأثير سببي مباشر.

وفي مقابل الدراسات التي تناولت القلق الاجتماعي ومستوياته والعوامل المرتبطة به، اتجهت دراسات تجريبية إلى اختبار فاعلية التدخلات النفسية والإرشادية في خفض أعراضه. وقد أظهرت نتائج عدد من هذه الدراسات فاعلية التدخلات المعرفية السلوكية المقدمة لطلبة الجامعات، سواء في صورة برامج جماعية أو تدخلات عبر الإنترنت (Kählke et al., 2019; Cui & Tang, 2026). ومع ذلك، فإن اختلاف البيئات الجامعية وخصائص المشاركين وأساليب تنفيذ البرامج يقتضي التحقق من فاعلية هذه التدخلات في سياقات أخرى، بدل افتراض تحقق النتائج نفسها لدى جميع الفئات.

وفي البيئة الجامعية الليبية، تبرز أهمية اختبار التدخلات الإرشادية المنظمة في ضوء خصوصية السياق الاجتماعي والأكاديمي الذي تعيش فيه الطالبات. وقد تعزز اهتمام الباحثة بهذه المشكلة من خلال عملها عضو هيئة تدريس بكلية التربية بجامعة طبرق وتفاعلها مع الطالبات في مواقف تعليمية وأكاديمية متعددة تتطلب المشاركة والتعبير والتواصل مع الآخرين. وقد وجه ذلك اهتمامها إلى الانتقال من دراسة القلق الاجتماعي بوصفه ظاهرة قابلة للوصف والقياس إلى اختبار برنامج إرشادي يستهدف خفض مستواه لدى فئة محددة من الطالبات.

وفي ضوء ما تقدم، تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في الحاجة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي جماعي في خفض القلق الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بجامعة طبرق، والكشف عن الفروق في درجات القلق الاجتماعي بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج، وعن التغير بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية، فضلًا عن التحقق من مدى استمرار هذا التغير بعد انتهاء التدخل الإرشادي.

وعليه، تتبلور مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس الآتي:

ما فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بجامعة طبرق؟

تساؤلات الدراسة

ينبثق عن التساؤل الرئيس التساؤلات الفرعية الآتية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للقلق الاجتماعي؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للقلق الاجتماعي؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للقلق الاجتماعي؟

فروض الدراسة

في ضوء مشكلة الدراسة وتساؤلاتها، تسعى الدراسة إلى اختبار الفروض الصفرية الآتية:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للقلق الاجتماعي.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للقلق الاجتماعي.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للقلق الاجتماعي.

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية بصفة رئيسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بجامعة طبرق، ويتفرع عن هذا الهدف الرئيس الأهداف الآتية:

1. الكشف عن الفروق بين طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القلق الاجتماعي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي.
2. الكشف عن التغير في مستوى القلق الاجتماعي لدى طالبات المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي.

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

3. التحقق من مدى استمرار التغير في مستوى القلق الاجتماعي لدى طالبات المجموعة التجريبية بعد مرور ستة أسابيع على انتهاء البرنامج الإرشادي.

أهمية الدراسة

تنبع أهمية الدراسة الحالية من تناولها القلق الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بجامعة طبرق، ومن توجهها إلى اختبار فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي جماعي في خفضه. وتتحدد أهميتها في جانبين رئيسين:

أولًا: الأهمية النظرية

1. تسهم الدراسة في إثراء المعرفة البحثية المتعلقة بالتدخلات الإرشادية المعرفية السلوكية الموجهة إلى خفض القلق الاجتماعي لدى طالبات الجامعة، من خلال تقديم نتائج مستمدة من سياق جامعي ليبي.
2. تكتسب الدراسة أهمية من تناول القلق الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية؛ لما تتضمنه طبيعة إعدادهن الأكاديمي والمهني من مواقف تتطلب المشاركة والتفاعل والتعبير أمام الآخرين.
3. تسهم الدراسة في اختبار فاعلية التدخل الإرشادي من خلال مقارنات قبلية وبعدية بين مجموعتين، إلى جانب قياس تتبعي يتيح فحص استمرارية التغير لدى المجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج.

ثانيًا: الأهمية التطبيقية

1. تقدم الدراسة برنامجًا إرشاديًا معرفيًا سلوكيًا جماعيًا منظمًا يمكن الإفادة من محتواه وفنياته وإجراءاته في تطوير التدخلات الإرشادية الجامعية، في ضوء نتائج تقويم فاعليته.
2. قد تفيد نتائج الدراسة المرشدين النفسيين والمتخصصين في الإرشاد النفسي في تطوير برامج تستهدف مساعدة الطالبات اللاتي يعانين من ارتفاع مستوى القلق الاجتماعي.
3. قد تسهم النتائج في توجيه اهتمام القائمين على الخدمات الإرشادية الجامعية إلى أهمية توفير تدخلات نفسية منظمة تراعي طبيعة الصعوبات المرتبطة بالمواقف الاجتماعية والأكاديمية.

حدود الدراسة

1. **الحدود الموضوعية:** تقتصر الورقة البحثية الحالية على التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض القلق الاجتماعي، بوصفه أحد المتغيرين التابعين في الدراسة الأصلية.
2. **الحدود البشرية:** اقتصرت الدراسة التجريبية على طالبات كلية التربية بجامعة طبرق اللاتي انطبقت عليهن معايير الاختيار، وتكونت المجموعتان التجريبية والضابطة من (40) طالبة، بواقع (20) طالبة في كل مجموعة.
3. **الحدود المكانية:** أُجريت الدراسة بكلية التربية بجامعة طبرق، في مدينة طبرق، ليبيا.
4. **الحدود الزمانية:** نُفذ البرنامج الإرشادي خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي (2026/2025)، وأُجري القياس التتبعي بعد مرور ستة أسابيع على انتهاء البرنامج.

مصطلحات الدراسة

1. **الفاعلية (Effectiveness)**

تُعرّف الفاعلية إجرائيًا في الورقة الحالية بأنها مقدار التغير المرتبط بتطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في مستوى القلق الاجتماعي لدى الطالبات، كما يُقدر من خلال نتائج المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، والمقارنة بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية، فضلًا عن فحص مدى استمرار التغير من خلال المقارنة بين القياسين البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية.

2. **البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي (Cognitive-Behavioral Counseling Program)**

يُعرّف البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي إجرائيًا بأنه مجموعة منظمة ومخططة من الجلسات الإرشادية الجماعية القائمة على مبادئ وفنيات المنحى المعرفي السلوكي، أعدتها الباحثة وطبقتها على طالبات المجموعة التجريبية بكلية التربية بجامعة طبرق. وقد استهدف البرنامج في الدراسة الأصلية خفض القلق الاجتماعي وتنمية مهارات التواصل، من خلال توظيف فنيات معرفية وسلوكية شملت التثقيف النفسي، والمراقبة الذاتية، وإعادة البناء المعرفي، والتعرض التدريجي، ولعب الأدوار، والتدريب على توكيد الذات ومهارات التواصل، إلى جانب عدد من الأساليب المساندة.

وتكون البرنامج في صورته النهائية من (14) جلسة إرشادية جماعية، نُفذت بواقع جلستين أسبوعيًا على مدى سبعة أسابيع، وتراوحت مدة الجلسة الواحدة بين (60–90) دقيقة. ويقتصر تقويم فاعلية البرنامج في الورقة الحالية على متغير القلق الاجتماعي.

3. **القلق الاجتماعي (Social Anxiety)**

يُعرف القلق الاجتماعي إجرائيًا بأنه الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة على الصورة العربية المعدلة من مقياس الرهاب الاجتماعي (SPIN) المستندة إلى مقياس Connor وآخرين (2000)، والمستخدمة في الدراسة الحالية، والمكونة من (13) فقرة تُصحح وفق تدريج خماسي من (0–4) درجات.

وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (0–52) درجة، وتشير الدرجة الأعلى إلى مستوى أعلى من القلق الاجتماعي وفق خصائص الأداة المستخدمة، دون أن تمثل الدرجة في ذاتها تشخيصًا إكلينيكيًا لاضطراب القلق الاجتماعي.

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Sada Al-Jamiah Journal for Humanities (مجلة صدى الجامعة للعلوم الإنسانية)
Volume 4 - Issue 4 - 2026 - Pages 191-206
Website: https://oujournals.ly/index.php/sajh/index

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولًا: الإطار النظري

القلق الاجتماعي في ضوء المنظور المعرفي السلوكي

يمثل القلق الاجتماعي خبرة نفسية تتداخل فيها الأفكار والتوقعات المتعلقة بالتقييم الاجتماعي مع الاستجابات الانفعالية والفسيولوجية والسلوكية. وقد يظهر في المواقف التي تتطلب التفاعل أو الأداء أمام الآخرين، ولا سيما عندما يدرك الفرد احتمال تعرضه للنقد أو الإحراج أو التقييم السلبي. ومن أبرز مظاهره الانشغال بالأداء الاجتماعي، والتوتر، وتجنب بعض المواقف أو الحد من المشاركة فيها. ولا تعمل هذه المظاهر بصورة مستقلة، بل قد تتفاعل بحيث تسهم الأفكار السلبية في زيادة القلق، ويؤدي التجنب إلى تقليل فرص اختبار تلك الأفكار وتصحيحها (Clark & Wells, 1995; Hofmann, 2007).

وتفسر النماذج المعرفية السلوكية استمرار القلق الاجتماعي من خلال مجموعة من العمليات المعرفية والسلوكية التي تؤثر في إدراك الفرد للمواقف الاجتماعية واستجابته لها. فقد قدم Clark و Wells (1995) نموذجًا معرفيًا يفترض أن المعتقدات السلبية المتعلقة بالذات والتقييم الاجتماعي قد تنشط في المواقف التي يشعر فيها الفرد بأنه موضع ملاحظة الآخرين؛ مما يدفعه إلى تركيز انتباهه على ذاته وأعراضه وأدائه، وتكوين تصور سلبي عن كيفية ظهوره أمام الآخرين. وقد يلجأ إلى التجنب أو سلوكيات الأمان في محاولة للحد من الإحراج المتوقع، إلا أن هذه السلوكيات قد تحول دون اختبار توقعاته بصورة واقعية، بما يسهم في استمرار القلق.

وفي الاتجاه نفسه، أوضح Rapee و Heimberg (1997) أن الفرد المرتفع في القلق الاجتماعي قد ينشغل بالصورة التي يتصور أن الآخرين يرونه بها، ويقارنها بالمعايير التي يعتقد أنهم يستخدمونها لتقييم أدائه. وقد تؤدي المبالغة في تقدير الفجوة بين صورته المتصورة وتلك المعايير إلى زيادة توقع التقييم السلبي وارتفاع القلق. كما أبرز Hofmann (2007) مجموعة من العوامل المحافظة على القلق الاجتماعي، من بينها المعايير الاجتماعية المرتفعة، والتصورات السلبية عن الذات، والمبالغة في تقدير العواقب الاجتماعية غير المرغوبة، وانخفاض الإحساس بالقدرة على التعامل مع المواقف الاجتماعية.

وتتفق هذه النماذج في تأكيد دور العمليات المعرفية والسلوكية في استمرار القلق الاجتماعي، وإن اختلفت في تنظيم بعض هذه العمليات وتفسيرها. وتكمن أهميتها بالنسبة إلى التدخل الإرشادي في أنها تحدد جوانب يمكن العمل على تعديلها، مثل الأفكار والتوقعات السلبية، والانتباه المتمركز حول الذات، والتجنب والسلوكيات التي تعيق التعامل المرن مع المواقف الاجتماعية.

الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض القلق الاجتماعي

ينطلق الإرشاد المعرفي السلوكي من الترابط بين الأفكار والانفعالات والسلوك، ويستهدف مساعدة الفرد على التعرف إلى أنماط التفكير غير التكيفية وتقويمها وتعديلها، إلى جانب اكتساب استجابات سلوكية أكثر ملاءمة للمواقف المختلفة. وعند تطبيقه على القلق الاجتماعي، يركز التدخل على الأفكار المرتبطة بالتقييم السلبي، وعلى سلوكيات التجنب والمواقف التي تثير القلق، من خلال فنيات معرفية وسلوكية منظمة تتلاءم مع طبيعة المشكلة وخصائص الفئة المستهدفة (Hofmann, 2007).

وتشمل الفنيات المستخدمة في هذا المجال التثقيف النفسي لفهم طبيعة القلق الاجتماعي، والمراقبة الذاتية للتعرف إلى المواقف المثيرة للقلق والأفكار والاستجابات المصاحبة لها، وإعادة البناء المعرفي لفحص التوقعات السلبية وتطوير تفسيرات أكثر واقعية. كما يُستخدم التعرض التدريجي لمساعدة الفرد على مواجهة المواقف المثيرة للقلق بدلًا من تجنبها، إلى جانب التدريب السلوكي ولعب الأدوار والواجبات المنزلية، بما يتيح ممارسة الاستجابات المكتسبة في المواقف الحياتية المختلفة.

ويكتسب الإرشاد المعرفي السلوكي الجماعي أهمية تطبيقية في البيئة الجامعية؛ إذ يتيح تقديم تدخل منظم لمجموعة من الطالبات، مع توفير فرص للمناقشة والتدريب والممارسة والتغذية الراجعة. كما يمكن توظيف مواقف التفاعل داخل المجموعة في ممارسة بعض المهارات والاستجابات المستهدفة، مع مراعاة التدرج والفروق الفردية والمناخ الإرشادي الآمن.

وفي ضوء هذه الأسس، استند البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية إلى المنحى المعرفي السلوكي، وتضمن مجموعة من الفنيات المعرفية والسلوكية التي تستهدف التعامل مع الأفكار والاستجابات المرتبطة بالمواقف الاجتماعية المثيرة للقلق. وقد اشتمل البرنامج الأصلي أيضًا على تدريبات لتنمية مهارات التواصل وتوكيد الذات، بوصفها جزءًا من التدخل الأوسع الذي أُعد للدراسة الأصلية، في حين يقتصر تقويم فاعليته في الورقة الحالية على التغير في درجات القلق الاجتماعي.

ثانيًا: الدراسات السابقة

حظيت فاعلية البرامج المعرفية السلوكية في خفض القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة باهتمام في عدد من الدراسات العربية والأجنبية. وقد تنوعت هذه الدراسات في تصميماتها وأحجام عيناتها والفنيات المستخدمة ومدد تطبيق

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

البرامج، فضلًا عن اختلاف إجراءات القياس والمتابعة. وفيما يأتي عرض موجز لأبرز الدراسات ذات الصلة المباشرة بموضوع البحث.

أجرى **المهايرة (2018)** دراسة هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى العلاج المعرفي السلوكي في خفض أعراض القلق الاجتماعي لدى طلبة السنة الأولى في كلية العلوم التربوية بالجامعة الأردنية. وتكونت العينة من (30) طالبًا وطالبة ممن حصلوا على درجات مرتفعة في مقياس القلق الاجتماعي، وُزعوا عشوائيًا إلى مجموعتين متساويتين، تجريبية وضابطة، بواقع (15) طالبًا وطالبة في كل مجموعة. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا بين المجموعتين بعد تطبيق البرنامج، في اتجاه انخفاض القلق الاجتماعي لدى المجموعة التجريبية.

كما هدفت دراسة **الإبراهيم والزيتاوي (2019)** إلى تقصي أثر برنامج إرشاد معرفي سلوكي جمعي في خفض مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلبة كلية العلوم التربوية بجامعة جدارا في الأردن. وتكونت العينة من (22) طالبًا وطالبة ممن حصلوا على درجات مرتفعة في مقياس الرهاب الاجتماعي، وُزعوا إلى مجموعتين متساويتين، تجريبية وضابطة. وتلقت المجموعة التجريبية برنامجًا إرشاديًا مكونًا من (12) جلسة خلال شهر ونصف، وأُجريت قياسات قبلية وبعدية وتتبعية. وأظهرت النتائج فروقًا دالة إحصائيًا لصالح المجموعة التجريبية، مع استمرار الأثر الإيجابي للبرنامج في قياس المتابعة الذي أُجري بعد شهر ونصف.

وفي البيئة الآسيوية، اختبر **Hapangama وآخرون (2021)** فاعلية العلاج المعرفي السلوكي الجماعي في خفض أعراض اضطراب القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة في سريلانكا، باستخدام تجربة عشوائية محكمة تضمنت مجموعة تدخل قوامها (15) طالبًا ومجموعة ضابطة على قائمة الانتظار قوامها (15) طالبًا. وتلقى أفراد المجموعة التجريبية تدخلًا معرفيًا سلوكيًا جماعيًا مكيفًا ثقافيًا امتد ثمانية أسابيع، واستخدمت الدراسة مقياس ليبويتز للقلق الاجتماعي. وأظهرت النتائج انخفاضًا دالًا في أعراض القلق الاجتماعي لدى المجموعة التي تلقت التدخل مقارنة بالمجموعة الضابطة.

وفي دراسة أحدث، اختبر **Cui وTang (2026)** فاعلية برنامج معرفي سلوكي جماعي مكثف لخفض القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات الصينية، باستخدام تصميم تجريبي عشوائي محكم. وتكونت العينة من (71) مشاركًا من ذوي القلق الاجتماعي المرتفع، وُزعوا إلى مجموعة تجريبية قوامها (35) مشاركًا ومجموعة ضابطة على قائمة الانتظار قوامها (36) مشاركًا. وتضمن التدخل (18) ساعة من الأنشطة المعرفية السلوكية خلال ثلاثة أيام متتالية، شملت التثقيف النفسي وإعادة البناء المعرفي والتجارب السلوكية والتدريب على توكيد الذات. وأظهرت النتائج انخفاضًا دالًا في أعراض القلق الاجتماعي لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، مع استمرار التحسن في القياسات التتبعية التي امتدت إلى ستة أشهر.

التعقيب على الدراسات السابقة وموقع الدراسة الحالية

يتضح من الدراسات السابقة وجود أدلة تجريبية تدعم فاعلية التدخلات المعرفية السلوكية في خفض القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، سواء قُدمت في صورة برامج إرشادية جماعية ممتدة لعدة أسابيع أو تدخلات مكثفة قصيرة المدة. كما يلاحظ تقارب بعض الدراسات مع الدراسة الحالية في استخدام مجموعتين تجريبية وضابطة، وتوظيف القياسات القبلية والبعدية، وإجراء قياسات تتبعية للتحقق من استمرار التغير بعد انتهاء البرنامج.

ومع ذلك، تختلف الدراسات السابقة من حيث طبيعة العينات، ووجود التشخيص الإكلينيكي من عدمه، وأدوات القياس، وعدد الجلسات ومدد تنفيذ التدخلات، فضلًا عن اختلاف السياقات الثقافية والجامعية. ولذلك ينبغي مراعاة هذه الفروق عند المقارنة بين نتائج الدراسة الحالية ونتائج الدراسات السابقة، وعدم افتراض تطابق آثار البرامج لمجرد اشتراكها في المنحى المعرفي السلوكي.

وتتميز الدراسة الحالية بتناول طالبات كلية التربية بجامعة طبرق في سياق جامعي ليبي، وتطبيق برنامج إرشادي معرفي سلوكي جماعي مكون من (14) جلسة خلال سبعة أسابيع، مع استخدام مجموعتين تجريبية وضابطة وقياسات قبلية وبعدية، إضافة إلى قياس تتبعي للمجموعة التجريبية بعد ستة أسابيع من انتهاء البرنامج. كما تتناول القلق الاجتماعي بوصفه متغيرًا نفسيًا مقاسًا لدى الطالبات، دون افتراض التشخيص الإكلينيكي باضطراب القلق الاجتماعي.

وبذلك تسعى الدراسة الحالية إلى تقديم دليل تطبيقي إضافي حول فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الاجتماعي ضمن البيئة الجامعية الليبية، مع الإفادة من الدراسات السابقة في تأصيل التدخل وتفسير النتائج في ضوء ما تسمح به إجراءات الدراسة وتصميمها.

منهج الدراسة وإجراءاتها

أولًا: منهج الدراسة وتصميمها

اعتمدت الدراسة المنهج شبه التجريبي، لملاءمته لطبيعة أهدافها المتعلقة بالتحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بجامعة طبرق. واستُخدم تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة مع القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين، إضافة إلى قياس تتبعي للمجموعة التجريبية بعد ستة أسابيع من انتهاء البرنامج. ويتيح هذا التصميم فحص التغير المرتبط بالتدخل، مع مراعاة القيود المنهجية الناشئة عن عدم تحقق التخصيص العشوائي الكامل للمشاركات (Shadish et al., 2002).

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

وخضعت المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي، بينما لم تتلق المجموعة الضابطة البرنامج موضوع الدراسة خلال فترة التطبيق. وطُبق مقياس القلق الاجتماعي على المجموعتين قبل تنفيذ البرنامج وبعده، ثم أُعيد تطبيقه على المجموعة التجريبية في القياس التتبعي، للتحقق من مدى استمرار التغير في درجات القلق الاجتماعي بعد انتهاء التدخل.

وتمثل المتغير المستقل في البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي، بينما اقتصر المتغير التابع الذي تتناوله الورقة الحالية على القلق الاجتماعي، بوصفه أحد المتغيرين التابعين في الدراسة الأصلية.

ثانيًا: مجتمع الدراسة وعينتها

مجتمع الدراسة

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع طالبات كلية التربية بجامعة طبرق المقيدات خلال العام الجامعي (2026/2025)، والبالغ عددهن (792) طالبة، موزعات على أحد عشر قسمًا أكاديميًا، وفق الإحصائية الرسمية الصادرة عن مكتب المسجل العام بالجامعة.

العينة الاستطلاعية

تكونت العينة الاستطلاعية من (35) طالبة اختيرن من مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الأساسية، واستُخدمت بياناتهن في تقدير بعض مؤشرات الاتساق الداخلي والثبات لأداتي الدراسة قبل التطبيق الأساسي.

العينة الأساسية

تكونت العينة الأساسية من (260) طالبة، وحُدد حجمها بالاستناد إلى جدول كريجسي ومورغان (Krejcie & Morgan, 1970) ، حيث استُخدم العدد المقابل لأقرب حجم مجتمع أعلى في الجدول، وهو (800) مفردة.

واختيرت العينة الأساسية بطريقة العينة العشوائية الطبقية ذات التوزيع النسبي، مع مراعاة تمثيل الأقسام الأكاديمية والسنوات الدراسية وفق أوزانها النسبية في مجتمع الدراسة. وطُبق على أفرادها مقياس القلق الاجتماعي ومقياس مهارات التواصل المستخدمان في الدراسة الأصلية، للاستناد إلى نتائجهما في تحديد الطالبات المرشحات للمشاركة في البرنامج الإرشادي.

العينة التجريبية والضابطة

بعد تصحيح استجابات أفراد العينة الأساسية، أُدخلت البيانات إلى برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، ورُتبت درجات القلق الاجتماعي تنازليًا، ودرجات مهارات التواصل تصاعديًا. ثم اختيرت بصورة قصدية (40) طالبة ممن اجتمع لديهن ارتفاع درجات القلق الاجتماعي وانخفاض درجات مهارات التواصل، وفق معايير الاختيار المحددة في الدراسة الأصلية.

وأُجريت مقابلات أولية قصيرة مع الطالبات المرشحات، لتوضيح طبيعة البرنامج ومتطلبات المشاركة، والتأكد من رغبتهن في المشاركة واستعدادهن للالتزام بمواعيد الجلسات.

وبعد ذلك، أُجري توزيع عشوائي أولي للطالبات باستخدام برنامج (SPSS)، ثم أُدخلت تعديلات محدودة على توزيع بعض المشاركات مراعاةً لظروف الحضور والالتزام بمواعيد الجلسات، وتقارب درجات المجموعتين واعتبارات تنظيمية أخرى. واستقر التوزيع النهائي على مجموعتين متساويتين، إحداهما تجريبية قوامها (20) طالبة، والأخرى ضابطة قوامها (20) طالبة.

وبناءً على ذلك، تُصنف الدراسة ضمن الدراسات شبه التجريبية، نظرًا إلى أن التوزيع النهائي للمشاركات لم يعتمد على التخصيص العشوائي الكامل.

فحص الفروق القبلية بين المجموعتين

قبل تنفيذ البرنامج، استُخدم اختبار (ت) لعينتين مستقلتين للمقارنة بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للقلق الاجتماعي.

وتُعرض نتائج هذا الفحص ضمن قسم النتائج، مع التأكيد أن عدم دلالة الفرق القبلي لا يثبت وحده التكافؤ التام بين المجموعتين في جميع الخصائص.

ثالثًا: أداة الدراسة

مقياس القلق الاجتماعي: الصورة العربية المعدلة المستندة إلى مقياس الرهاب الاجتماعي (SPIN)

استندت الباحثة في قياس القلق الاجتماعي إلى مقياس الرهاب الاجتماعي (Social Phobia Inventory: SPIN) الذي طوّره Connor وآخرون (2000). ويتكون المقياس الأصلي من (17) فقرة للتقرير الذاتي، تقيس مظاهر الخوف والتجنب والأعراض الفسيولوجية المرتبطة بالقلق الاجتماعي، وتتراوح درجته الكلية بين (0–68) درجة.

وأعدت الباحثة صورة عربية معدلة مستندة إلى المقياس الأصلي، تضمنت تكييفًا لغويًا ومضمونيًا لبعض الفقرات بما يتلاءم مع طبيعة البيئة الجامعية والفئة المستهدفة. وقد خضعت الصورة الأولية المكونة من (17) فقرة للتحكيم والمراجعة، واستقرت الصورة المستخدمة في الدراسة بعد إجراء التعديلات على (13) فقرة. ولذلك لا تُعد الأداة المستخدمة ترجمة حرفية مطابقة للمقياس الأصلي، وإنما صورة معدلة تستلزم النظر إلى الأدلة السيكومترية الخاصة بها.

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

صدق المحتوى

عُرضت الصورة الأولية للمقياس على (11) محكّمًا من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في المجالات النفسية والتربوية بعدد من الجامعات الليبية؛ لإبداء آرائهم بشأن مناسبة الفقرات لقياس القلق الاجتماعي، ووضوح معانيها وسلامة صياغتها وملاءمتها للفئة المستهدفة.

وتضمنت استمارة التحكيم خيارَي «مناسبة» و«غير مناسبة» لكل فقرة، إلى جانب مساحة للملاحظات والتعديلات المقترحة. وحُسب مؤشر صدق المحتوى على مستوى الفقرة (I-CVI: Item-Level Content Validity Index)، بقسمة عدد المحكمين الذين حكموا بمناسبة الفقرة على العدد الكلي للمحكّمين.

واعتُمد المعيار المرجعي (I-CVI ≥ 0.78)، الذي يتطلب في حالة وجود (11) محكمًا موافقة تسعة محكمين على الأقل، أي ما يعادل (81.8 %) (Polit et al., 2007).

وأظهرت نتائج تحكيم الصورة الأولية استيفاء (12) فقرة لهذا المعيار، إذ تراوحت مؤشرات صدق المحتوى لها بين (0.818–1.000)، في حين لم تستوفِ خمس فقرات المعيار المحدد. كما بلغ متوسط مؤشرات صدق المحتوى للفقرات السبع عشرة الأولية (S-CVI/Ave = 0.813).

وفي ضوء نتائج التحكيم والملاحظات النوعية للمحكمين، أجرت الباحثة تعديلات شملت حذف بعض الفقرات بصفتها فقرات مستقلة، وإعادة صياغة فقرات أخرى وتنظيم مضامينها، لتستقر الصورة المستخدمة على (13) فقرة. وتجدر الإشارة إلى أن مؤشرات صدق المحتوى السابقة تخص الصورة الأولية، ولا تمثل تقديرًا مستقلًا لصدق محتوى الصورة النهائية بعد التعديل.

الاتساق الداخلي والثبات

طُبقت الصورة النهائية المكونة من (13) فقرة على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (35) طالبة، وحُسبت معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس.

وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (0.55–0.78)، وجاءت جميعها موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى ($p < .001$)، مما يشير إلى وجود ارتباطات موجبة بين الفقرات والدرجة الكلية في العينة الاستطلاعية.

كما استُخدم معامل ألفا كرونباخ لتقدير ثبات الاتساق الداخلي، وبلغت قيمته (a= 0.89)، وهي قيمة تدعم الاتساق الداخلي لفقرات الصورة المعدلة، مع مراعاة أن معامل ألفا لا يُعد بمفرده دليلًا على أحادية البعد أو الاستقرار الزمني للمقياس (Cronbach, 1951).

تصحيح المقياس

تتكون الصورة المستخدمة من (13) فقرة يُجاب عنها وفق تدريج خماسي، تبدأ بدائل الاستجابة فيه من «أبدًا» وتحصل على (0) درجة، ثم «نادرًا» بدرجة واحدة، و«أحيانًا» بدرجتين، و«غالبًا» بثلاث درجات، و «دائمًا» تحصل على (4) درجات.

وتُحسب الدرجة الكلية بجمع درجات الفقرات، وتتراوح بين (0–52) درجة، وتشير الدرجة الأعلى إلى ارتفاع مستوى القلق الاجتماعي وفق الأداة المستخدمة. وتعبر بدائل الاستجابة في الصورة المعدلة عن تكرار حدوث المظاهر المقاسة، بخلاف بدائل شدة الأعراض المستخدمة في المقياس الأصلي؛ ولذلك لا تُقارن الدرجات مباشرة بين الصورتين، ولا تُستخدم الدرجة الفاصلة المستمدة من الصورة الأصلية ذات السبع عشرة فقرة بوصفها محكًا تشخيصيًا للصورة المعدلة.

رابعًا: البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي

وصف البرنامج وأهدافه

أعدت الباحثة برنامجًا إرشاديًا معرفيًا سلوكيًا جماعيًا استهدف في الدراسة الأصلية خفض القلق الاجتماعي وتنمية مهارات التواصل لدى طالبات كلية التربية بجامعة طبرق. واستند البرنامج إلى مبادئ العلاج المعرفي السلوكي والنماذج المفسرة للقلق الاجتماعي، مع الاستفادة من الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة وخصائص البيئة الجامعية والفئة المستهدفة.

وتركز الورقة البحثية الحالية على تقويم فاعلية البرنامج في خفض القلق الاجتماعي، مع الاحتفاظ بوصف التدخل في صورته التي نُفذت فعليًا، بما يشمل الفنيات المرتبطة بالتواصل والتفاعل الاجتماعي.

بناء البرنامج وفنياته

تكون البرنامج في صورته النهائية بعد التحكيم من (14) جلسة إرشادية جماعية، نُفذت بواقع جلستين أسبوعيًا على مدى سبعة أسابيع، وتراوحت مدة الجلسة الواحدة بين (60–90) دقيقة.

وتضمن البرنامج فنيات وأساليب معرفية وسلوكية متعددة، من أبرزها التثقيف النفسي، والمراقبة الذاتية، وإعادة البناء المعرفي، والحوار السقراطي، والاسترخاء والتنفس المنظم، والنمذجة، ولعب الأدوار، والتدريب على توكيد الذات ومهارات التواصل، والتعرض التدريجي للمواقف الاجتماعية، والواجبات المنزلية، والتعزيز والتغذية الراجعة.

وقد روعي في تنظيم الجلسات التدرج من بناء العلاقة الإرشادية والتثقيف النفسي إلى التعرف إلى الأفكار والاستجابات المرتبطة بالقلق، ثم التدريب على الفنيات المعرفية والسلوكية ومهارات التفاعل، وصولًا إلى مواجهة المواقف

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

الاجتماعية المثيرة للقلق بصورة تدريجية، ودعم تعميم المهارات والاستراتيجيات المكتسبة واستمرار استخدامها. ويوضح الجدول الآتي موضوعات الجلسات وأبرز الفنيات المستخدمة فيها.

جدول (1): ملخص جلسات البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي

الجلسة	الموضوع	أبرز الفنيات والأساليب
الأولى	بناء العلاقة الإرشادية والتعارف	المناقشة والتعاقد الإرشادي
الثانية	التثقيف النفسي حول القلق الاجتماعي	التثقيف النفسي والمثلث المعرفي
الثالثة	المراقبة الذاتية ومثيرات القلق	المراقبة والتسجيل الذاتي
الرابعة	إعادة البناء المعرفي	الحوار السقراطي ومناقشة الأفكار
الخامسة	إدارة القلق والاسترخاء	الاسترخاء العضلي والتنفس المنظم
السادسة	النمذجة والتواصل الفعال	النمذجة والتدريب العملي
السابعة	توكيد الذات	التدريب التوكيدي والنمذجة
الثامنة	لعب الأدوار والمواقف الاجتماعية	لعب الأدوار والتغذية الراجعة
التاسعة	مهارات التواصل اللفظي	التدريب العملي ولعب الأدوار
العاشرة	الاستماع الفعال	المناقشة والتدريب العملي
الحادية عشرة	التواصل غير اللفظي	النمذجة والتغذية الراجعة
الثانية عشرة	التعرض التدريجي	التعرض والواجبات المنزلية
الثالثة عشرة	تعميم المهارات	التدريب والواجبات المنزلية
الرابعة عشرة	مراجعة المكتسبات ودعم استمرارها	المناقشة والتقويم الختامي

تحكيم البرنامج

عُرض البرنامج في صورته الأولية على محكمين متخصصين في المجالات ذات الصلة بموضوع الدراسة؛ لتقويم مدى ملاءمة أهدافه ومحتواه وفنياته وأنشطته للفئة المستهدفة، واتساق تسلسل جلساته ومددها الزمنية. وقد استفادت الباحثة من ملاحظات المحكمين ومقترحاتهم في إجراء التعديلات اللازمة قبل اعتماد الصورة النهائية المكونة من (14) جلسة.

تنفيذ البرنامج وتقويمه

نُفذ البرنامج على طالبات المجموعة التجريبية البالغ عددهن (20) طالبة، في إحدى قاعات كلية التربية بجامعة طبرق، خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي (2026/2025). وتولت الباحثة تنفيذ الجلسات بنفسها، ومتابعة مشاركة الطالبات في الأنشطة والتدريبات والواجبات المنزلية.

واشتمل تقويم البرنامج على ثلاث مراحل أساسية في المتغير الذي تتناوله الورقة الحالية: القياس القبلي للقلق الاجتماعي لدى المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تنفيذ البرنامج، والقياس البعدي للمجموعتين عقب انتهائه، ثم القياس التتبعي للمجموعة التجريبية بعد مرور ستة أسابيع؛ لفحص مدى استمرار التغير في درجات القلق الاجتماعي.

خامسًا: إجراءات تنفيذ الدراسة

نُفذت الدراسة وفق إجراءات منهجية متتابعة بدأت بالحصول على الموافقات الرسمية اللازمة والتنسيق مع الجهات المختصة بكلية التربية بجامعة طبرق، ثم تطبيق أدوات الدراسة على العينة الاستطلاعية للتحقق من بعض خصائصها السيكومترية.

وبعد ذلك، اختيرت العينة الأساسية البالغ عددها (260) طالبة باستخدام العينة العشوائية الطبقية ذات التوزيع النسبي، وطُبق عليها مقياسا الدراسة الأصلية. واستُخدمت النتائج في اختيار (40) طالبة ممن اجتمع لديهن ارتفاع القلق الاجتماعي وانخفاض مهارات التواصل، ثم تكوين مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (20) طالبة في كل مجموعة، وفق إجراءات التوزيع الموضحة سابقًا.

وأُجري القياس القبلي للمجموعتين قبل تنفيذ التدخل، ثم طُبق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي على المجموعة التجريبية خلال سبعة أسابيع، بينما لم تتلق المجموعة الضابطة البرنامج خلال فترة التطبيق. وعقب انتهاء الجلسات، أُجري القياس البعدي للمجموعتين، ثم القياس التتبعي للمجموعة التجريبية بعد مرور ستة أسابيع.

واقتصر عرض الإجراءات والنتائج في الورقة الحالية على ما يتصل بالقلق الاجتماعي، مع الإفصاح عن طبيعة البرنامج الأصلي ومعايير اختيار المشاركات.

سادسًا: الأساليب الإحصائية المستخدمة

استُخدم برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في تنظيم البيانات وتحليلها. وشملت الإجراءات الإحصائية حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والمدى الربيعي، ومعاملات ارتباط بيرسون

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Sada Al-Jamiah Journal for Humanities (مجلة صدى الجامعة للعلوم الإنسانية)
Volume 4 - Issue 4 - 2026 - Pages 191-206
Website: https://oujournals.ly/index.php/sajh/index

ومعامل ألفا كرونباخ لتقدير بعض الخصائص السيكومترية للمقياس، والتكرارات والنسب المئوية ومؤشر صدق المحتوى على مستوى الفقرة (I-CVI) في تحليل نتائج التحكيم.

واستُخدم اختبار ليفين (Levene's Test) لفحص تجانس التباين، واختبار شابيرو–ويلك (Shapiro–Wilk) لفحص اعتدالية توزيع درجات الفروق في المقارنات المترابطة. كما استُخدم اختبار «ت» لعينتين مستقلتين لفحص الفروق القبلية، واختبار ويلش (Welch's t-test) للمقارنة البعدية عند عدم تحقق تجانس التباين، واختبار «ت» للعينات المترابطة للمقارنة بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية، واختبار ويلكوكسون للرتب ذات الإشارة للمقارنة بين القياسين البعدي والتتبعي.

وحُسبت أحجام الأثر باستخدام معامل هيدجز(Hedges' g) ، ومعامل كوهين للقياسات المترابطة (Cohen's d_z)، ومعامل الارتباط الرتبي الثنائي للأزواج المترابطة(Matched-Pairs Rank-Biserial Correlation) ، واعتمد مستوى الدلالة الإحصائية($\alpha = 0.05$).

نتائج الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بجامعة طبرق، من خلال المقارنة بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، وفحص الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية، فضلًا عن التحقق من استمرارية أثر البرنامج من خلال القياس التتبعي الذي أُجري بعد ستة أسابيع من انتهاء تطبيقه.

وقبل اختبار فروض الدراسة، جرى فحص الفروق القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس القلق الاجتماعي.

أولًا: فحص الفروق القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

استُخدم اختبار «ت» لعينتين مستقلتين (Independent-Samples t-test) لفحص الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للقلق الاجتماعي، وذلك لتحديد ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين قبل تطبيق البرنامج.

وللتحقق من افتراض تجانس التباين، استُخدم اختبار ليفين (Levene's Test)، الذي أظهرت نتائجه عدم وجود دليل إحصائي على اختلاف التباين بين المجموعتين؛ إذ بلغت قيمته ($F = 0.046, p = 0.831$). وبناءً على ذلك، اعتُمدت نتائج اختبار «ت» في حالة افتراض تساوي التباينين.

جدول (2): نتائج اختبار «ت» لعينتين مستقلتين لفحص الفروق القبلية بين المجموعتين في القلق الاجتماعي

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التجريبية	20	39.15	2.277
الضابطة	20	39.35	2.368

نتائج الاختبار :قيمة ت = −0.272، درجات الحرية = 38، مستوى الدلالة = 0.787.

يتضح من الجدول (2) أن متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي بلغ (39.15) بانحراف معياري (2.277)، في حين بلغ متوسط درجات المجموعة الضابطة (39.35) بانحراف معياري (2.368).

وقد أظهرت نتائج اختبار «ت» عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين المجموعتين؛ إذ بلغت قيمة الاختبار ($t(38) = -0.272, p = 0.787$)، وهي قيمة غير دالة عند مستوى ($\alpha = 0.05$). وتشير هذه النتيجة إلى عدم رصد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في درجات القلق الاجتماعي قبل تطبيق البرنامج.

ثانيًا: نتائج الفرض المتعلق بالفروق البعدية بين المجموعتين

ينص الفرض الصفري على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى($\alpha = 0.05$) بين متوسطَي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للقلق الاجتماعي.

ولاختبار هذا الفرض، استُخدم اختبار «ت» لعينتين مستقلتين. وأظهرت نتائج اختبار ليفين وجود اختلاف دال إحصائيًا في التباين بين المجموعتين ($F = 4.783, p = 0.035$)، ومن ثم اعتُمد اختبار ويلش (Welch's t-test) الذي لا يفترض تساوي التباينين.

جدول (3): نتائج اختبار ويلش للفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للقلق الاجتماعي

المؤشر الإحصائي	القيمة
عدد طالبات المجموعة التجريبية	20
المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية	23.95
الانحراف المعياري للمجموعة التجريبية	4.359
عدد طالبات المجموعة الضابطة	20
المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة	38.60

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

الانحراف المعياري للمجموعة الضابطة	2.703
قيمة ت (Welch)	−12.775
درجات الحرية المصححة	31.730
مستوى الدلالة	p < 0.001
الفرق بين المتوسطين (التجريبية – الضابطة)	−14.650
فاصل الثقة 95% لفرق المتوسطين	[−16.987 ،−12.313]
حجم الأثر (Hedges’ g)	−3.96

ملاحظة: تشير الإشارة السالبة لفرق المتوسطين ومعامل هيدجز إلى اتجاه الفرق وفق ترتيب المقارنة (التجريبية – الضابطة)، بينما يعبر المقدار المطلق لمعامل هيدجز عن حجم الأثر.

يتضح من الجدول (3) أن متوسط درجات القلق الاجتماعي لدى طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي بلغ (23.95) بانحراف معياري (4.359)، مقابل متوسط قدره (38.60) وانحراف معياري (2.703) لدى طالبات المجموعة الضابطة.

وقد أظهرت نتائج اختبار ويلش وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين المجموعتين؛ إذ بلغت قيمة الاختبار ($t(31.730) = -12.775$, $p < 0.001$)، وكان الفرق في اتجاه انخفاض درجات القلق الاجتماعي لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

كما بلغ حجم الأثر وفق معامل هيدجز (Hedges’ $g = -3.96$) وهو حجم أثر كبير من حيث المقدار المطلق.

وبناءً على ذلك، يُرفض الفرض الصفري، وتُظهر النتائج وجود فرق دال إحصائيًا في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، بما يدعم فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض القلق الاجتماعي لدى الطالبات المشاركات في البحث.

ثالثًا: نتائج الفرض المتعلق بالفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية

ينص الفرض الصفري على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) بين متوسطَي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للقلق الاجتماعي.

ولاختبار هذا الفرض، استُخدم اختبار «ت» للعينات المترابطة (Paired-Samples t-test). وقبل إجراء الاختبار، جرى فحص اعتدالية توزيع درجات الفروق بين القياسين باستخدام اختبار شابيرو–ويلك (Shapiro–Wilk)، الذي أظهرت نتائجه عدم وجود دليل إحصائي على انحراف توزيع درجات الفروق عن التوزيع الطبيعي ($W = 0.947$, $p = 0.326$)، مما يدعم ملاءمة استخدام اختبار «ت» للعينات المترابطة.

جدول (4): نتائج اختبار «ت» للعينات المترابطة للفروق بين القياسين القبلي والبعدي للقلق الاجتماعي لدى المجموعة التجريبية

المؤشر الإحصائي	القيمة
عدد الطالبات	20
المتوسط الحسابي للقياس القبلي	39.15
الانحراف المعياري للقياس القبلي	2.277
المتوسط الحسابي للقياس البعدي	23.95
الانحراف المعياري للقياس البعدي	4.359
متوسط الفرق (القبلي – البعدي)	15.200
قيمة ت	11.558
درجات الحرية	19
مستوى الدلالة	p < 0.001
فاصل الثقة 95% لمتوسط الفرق	[12.447 ،17.953]
حجم الأثر (Cohen’s d_z)	2.58

ملاحظة: حُسب الفرق وفق ترتيب (القياس القبلي – القياس البعدي)، ولذلك تشير القيمة الموجبة إلى انخفاض درجات القلق الاجتماعي في القياس البعدي.

يتضح من الجدول (4) أن متوسط درجات القلق الاجتماعي لدى طالبات المجموعة التجريبية انخفض من (39.15) بانحراف معياري (2.277) في القياس القبلي إلى (23.95) بانحراف معياري (4.359) في القياس البعدي، بمتوسط فرق مقداره (15.200) درجة.

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Sada Al-Jamiah Journal for Humanities (مجلة صدى الجامعة للعلوم الإنسانية)
Volume 4 - Issue 4 - 2026 - Pages 191-206
Website: https://oujournals.ly/index.php/sajh/index

وقد أظهرت نتائج اختبار «ت» للعينات المترابطة وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين القياسين؛ إذ بلغت قيمة الاختبار ($t(19) = 11.558, p < 0.001$) ، وكان الفرق في اتجاه انخفاض درجات القلق الاجتماعي بعد تطبيق البرنامج.

كما بلغ حجم الأثر باستخدام معامل كوهين للقياسات المترابطة ($Cohen's\ d^z = 2.58$)، وهو حجم أثر كبير.

وبناءً على ذلك، يُرفض الفرض الصفري، وتدل النتائج على انخفاض دال إحصائيًا في درجات القلق الاجتماعي لدى طالبات المجموعة التجريبية من القياس القبلي إلى القياس البعدي.

رابعًا: نتائج الفرض المتعلق بالفروق بين القياسين البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية

ينص الفرض الصفري على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) بين درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس القلق الاجتماعي.

ولاختبار هذا الفرض، جرى أولًا فحص اعتدالية توزيع درجات الفروق بين القياسين باستخدام اختبار شابيرو–ويلك، الذي أظهرت نتائجه انحرافًا دالًا إحصائيًا عن التوزيع الطبيعي ($W = 0.812, p = 0.001$). وبناءً على ذلك، استُخدم اختبار ويلكوكسون للرتب ذات الإشارة (Wilcoxon Signed-Rank Test) ، للمقارنة بين درجات الطالبات في القياسين المترابطين.

جدول (5): نتائج اختبار ويلكوكسون للفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للقلق الاجتماعي لدى المجموعة التجريبية

المؤشر الإحصائي	القيمة
عدد الطالبات	20
وسيط القياس البعدي	23.00
المدى الربيعي للقياس البعدي	7
وسيط القياس التتبعي	23.50
المدى الربيعي للقياس التتبعي	8
عدد الرتب السالبة	3
عدد الرتب الموجبة	15
عدد حالات التعادل	2
قيمة Z	−2.909
مستوى الدلالة المبلغ عنه	p = 0.004
حجم الأثر المبلغ عنه (Rank-Biserial Correlation)	0.74

ملاحظة: تشير الرتب الموجبة إلى الحالات التي كانت فيها درجات القلق الاجتماعي في القياس التتبعي أعلى من القياس البعدي، وتشير الرتب السالبة إلى الحالات التي انخفضت فيها الدرجات، بينما تعبر حالات التعادل عن عدم تغيرها. وعُرض حجم الأثر بالقيمة المطلقة المبلغ عنها.

يتضح من الجدول (5) أن وسيط درجات القلق الاجتماعي لدى طالبات المجموعة التجريبية بلغ (23.00) في القياس البعدي بمدى ربيعي (7)، في حين بلغ (23.50) في القياس التتبعي بمدى ربيعي (8).

وقد أظهرت نتائج اختبار ويلكوكسون للرتب ذات الإشارة وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين القياسين؛ إذ بلغت قيمة الاختبار ($Z = -2.909, p = 0.004$)، وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد ($\alpha = 0.05$).

كما أظهرت نتائج الرتب ارتفاع درجات القلق الاجتماعي في القياس التتبعي لدى (15) طالبة مقارنة بالقياس البعدي، وانخفاضها لدى (3) طالبات، وعدم تغيرها لدى طالبتين. وبلغ حجم الأثر المبلغ عنه باستخدام معامل الارتباط الرتبي الثنائي للأزواج المترابطة (0.74).

وبناءً على ذلك، يُرفض الفرض الصفري، وتشير النتائج إلى حدوث ارتفاع ذي دلالة إحصائية في درجات القلق الاجتماعي لدى طالبات المجموعة التجريبية من القياس البعدي إلى القياس التتبعي.

وتعني هذه النتيجة أن انخفاض درجات القلق الاجتماعي الذي تحقق عقب تطبيق البرنامج لم يستمر بالمستوى نفسه خلال فترة المتابعة، دون أن يعني ذلك بالضرورة عودة درجات القلق الاجتماعي إلى مستواها قبل تطبيق البرنامج.

مناقشة النتائج وتفسيرها

أولًا: مناقشة فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض القلق الاجتماعي

أظهرت نتائج البحث وجود فروق دالة إحصائيًا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للقلق الاجتماعي لصالح المجموعة التجريبية، كما كشفت عن انخفاض دال إحصائيًا في درجات القلق الاجتماعي لدى طالبات المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي. وتتكامل النتيجتان في دعم فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض القلق الاجتماعي لدى الطالبات المشاركات في البحث.

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء التصور المعرفي السلوكي للقلق الاجتماعي، الذي يؤكد تفاعل الأفكار والتوقعات السلبية والخوف من التقييم السلبي والانتباه المتمركز حول الذات مع الاستجابات الانفعالية وسلوكيات التجنب، بما يسهم في استمرار القلق الاجتماعي. ويستهدف التدخل المعرفي السلوكي تعديل بعض هذه العمليات وتعزيز الاستجابات الأكثر تكيفًا في المواقف الاجتماعية (Clark & Wells, 1995; Leigh & Clark, 2018).

وفي هذا السياق، قد يرتبط الانخفاض الذي أظهرته النتائج بالتكامل بين الفنيات التي تضمنها البرنامج، ومنها التثقيف النفسي، والمراقبة الذاتية، وإعادة الهيكلة المعرفية، والاسترخاء، والنمذجة، والتدريب التوكيدي، ولعب الأدوار، والتعرض التدريجي للمواقف المثيرة للقلق. فقد أتاحت هذه الفنيات للطالبات فرصًا للتعرف إلى الأفكار المرتبطة بالمواقف الاجتماعية ومراجعتها، والتدرب على استجابات بديلة، ومواجهة المواقف المثيرة للقلق بصورة تدريجية. ومع ذلك، لا تسمح نتائج البحث بتحديد الإسهام المستقل لكل فنية، نظرًا إلى تطبيق البرنامج بوصفه تدخلًا متكاملًا.

وتتفق النتائج مع دراسة الإبراهيم والزيتاوي (2019)، التي أظهرت فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي جمعي في خفض الرهاب الاجتماعي لدى طلبة كلية العلوم التربوية بجامعة جدارا، ومع دراسة المهايرة (2018)، التي توصلت إلى انخفاض القلق الاجتماعي لدى طلبة السنة الأولى بالجامعة الأردنية عقب تطبيق برنامج إرشادي جمعي معرفي سلوكي. كما تتسق مع نتائج دراسة Hapangama et al. (2021)، التي أظهرت فاعلية العلاج المعرفي السلوكي الجمعي مقارنة بالمجموعة الضابطة على قائمة الانتظار لدى طلبة جامعيين مشخصين باضطراب القلق الاجتماعي.

وتنسجم النتائج كذلك مع الدراسات الأحدث؛ فقد توصلت دراسة Cui و Tang (2026) إلى فاعلية تدخل معرفي سلوكي جماعي مكثف في خفض القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعيين صينيين، وأظهرت تحليلاتها دور التغير في المعتقدات الاجتماعية غير التكيفية والخوف من التقييم السلبي بوصفهما من الآليات المرتبطة بالتحسن. كما أظهرت دراسة Feng et al. (2026) انخفاضًا في القلق الاجتماعي عقب تدخل جماعي تثقيفي نفسي مكثف قائم على العلاج المعرفي السلوكي قُدم عبر الاتصال المرئي. وعلى الرغم من اختلاف مدة التدخل وطريقة تقديمه وخصائص المشاركين بين هذه الدراسات والبحث الحالي، فإن اتفاق اتجاه النتائج يدعم إمكان الإفادة من المبادئ المعرفية السلوكية في خفض القلق الاجتماعي في البيئة الجامعية.

ومن ناحية أخرى، فقد اقترنت الفروق البعدية بين المجموعتين بحجم أثر كبير جدًا وفق معامل هيدجز (3.96 = |g|)، كما اقترن التغير بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية بحجم أثر كبير جدًا وفق معامل كوهين للقياسات المترابطة (d_z = 2.58). ويستدعي ارتفاع هذين المقدارين تفسيرهما بحذر، في ضوء حجم العينة وطبيعة التصميم وخصائص المشاركات وأدوات القياس، مع عدم مقارنتهما مباشرة بأحجام أثر حُسبت بطرائق مختلفة أو تعميمهما خارج حدود البحث. كما أن انخفاض درجات المقياس لا يمثل في ذاته دليلًا على زوال اضطراب مشخص إكلينيكيًا؛ لأن البحث تناول القلق الاجتماعي بوصفه متغيرًا نفسيًا مقاسًا لدى طالبات الجامعة.

وعليه، فإن نتائج المقارنتين البعدية والقبلية–البعدية تقدم دليلًا متكاملًا على فاعلية البرنامج في خفض القلق الاجتماعي مباشرة بعد تطبيقه، في حدود عينة البحث وتصميمه وإجراءاته.

ثانيًا: مناقشة استمرارية أثر البرنامج في القياس التتبعي

أظهرت نتائج القياس التتبعي، الذي أُجري بعد ستة أسابيع من انتهاء البرنامج، وجود ارتفاع دال إحصائيًا في درجات القلق الاجتماعي لدى طالبات المجموعة التجريبية مقارنة بالقياس البعدي. ومع ذلك، كان مقدار الارتفاع محدودًا من الناحية الوصفية؛ إذ ارتفع المتوسط من (23.95) إلى (24.75)، بفارق (0.80) درجة، بينما ظل أقل من المتوسط القبلي البالغ (39.15).

وتشير هذه النتيجة إلى أن مستوى الانخفاض الذي تحقق مباشرة بعد البرنامج لم يستمر بالمقدار نفسه خلال المتابعة، لكنها لا تعني بالضرورة زوال التحسن أو عودة القلق الاجتماعي إلى مستواه السابق. فقد ظل متوسط القياس التتبعي أقل من المتوسط القبلي بمقدار (14.40) درجة، وهي مقارنة وصفية لا يُستدل منها وحدها على دلالة الفرق بين القياسين القبلي والتتبعي.

ويمكن طرح تفسير محتمل لهذا الارتفاع يتمثل في انتقال مسؤولية ممارسة الفنيات المكتسبة من إطار الجلسات الإرشادية المنظمة إلى التطبيق الذاتي في المواقف الاجتماعية والأكاديمية. فقد يتطلب استمرار التحسن مواصلة ممارسة إعادة الهيكلة المعرفية والتعرض التدريجي والتوكيدية وغيرها من المهارات التي تناولها البرنامج. غير أن البحث لم يقس مدى التزام الطالبات بالممارسة الذاتية بعد انتهاء الجلسات، ولذلك يظل هذا التفسير احتمالًا نظريًا لا نتيجة تجريبية مثبتة.

ويمكن مناقشة هذه النتيجة في ضوء دراسة Singh وSamantaray (2022)، التي تناولت برنامجين موجزين من العلاج المعرفي السلوكي لدى طلبة جامعيين مشخصين باضطراب القلق الاجتماعي، وأظهرت نتائجها تحسنًا من القياس القبلي إلى القياس البعدي والمتابعة، مع اختلاف فاعلية نمطي التدخل. وتبرز هذه الدراسة أهمية النظر إلى طبيعة البرنامج وإجراءات المتابعة عند تفسير مسار التغير بعد انتهاء التدخل.

كما تقدم دراسة Kindred et al. (2022)، التي تضمنت تحليلًا تجميعيًا لخمس وعشرين دراسة، منظورًا أوسع لاستمرارية نتائج العلاج المعرفي السلوكي؛ إذ أشارت إلى إمكان استمرار التحسن في أعراض القلق الاجتماعي على المدى الطويل، مع التنبيه إلى افتقار تحليلات المتابعة طويلة المدى إلى مجموعات مقارنة. وتختلف هذه النتائج عن البحث

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

الحالي من حيث اتجاه التغير خلال المتابعة ومدتها وخصائص العينات، مما يؤكد أن مسار الاستجابة بعد انتهاء التدخل لا ينبغي افتراض تماثله بين الدراسات.

ومن المهم التمييز بين الدلالة الإحصائية للتغير ومقداره الخام؛ فقد أظهرت نتائج ويلكوكسون ارتفاع درجات القلق الاجتماعي لدى (15) طالبة، وانخفاضها لدى (3) طالبات، وعدم تغيرها لدى طالبتين، وبلغ معامل الارتباط الرتبي الثنائي للأزواج المترابطة (0.74). وتعكس هذه القيمة غلبة اتجاه الارتفاع في الرتب، لكنها لا تعني أن مقدار الارتفاع الخام كان كبيرًا؛ إذ بلغ الفرق بين المتوسطين (0.80) درجة فقط.

وفي ضوء ذلك، تشير النتيجة إلى حدوث تراجع محدود في مقدار التحسن خلال فترة المتابعة، مع بقاء متوسط القلق الاجتماعي أقل من مستواه القبلي على المستوى الوصفي. وتبرز هذه النتيجة أهمية دراسة العوامل المرتبطة بالمحافظة على المكتسبات الإرشادية، وإمكان الإفادة من الجلسات التعزيزية ومتابعة ممارسة الفنيات المكتسبة في البرامج المستقبلية، دون الجزم بفاعلية هذه الإجراءات قبل اختبارها تجريبيًا.

محدودات الدراسة

ينبغي تفسير النتائج في ضوء بعض المحدودات؛ فقد اقتصرت العينة التجريبية والضابطة على (40) طالبة اختيرن قصدياً لارتفاع القلق الاجتماعي وانخفاض مهارات التواصل، كما أُدخلت تعديلات تنظيمية على التوزيع العشوائي الأولي، وهو ما يحد من قوة الاستدلال السببي وتعميم النتائج. واعتمد قياس القلق الاجتماعي على التقرير الذاتي باستخدام صورة عربية معدلة من مقياس SPIN، مع اقتصار بعض أدلة الاتساق الداخلي على العينة الاستطلاعية. كذلك اقتصر القياس التتبعي بعد ستة أسابيع على المجموعة التجريبية، دون متابعة مماثلة للمجموعة الضابطة، ولم يقس مدى استمرار استخدام الفنيات بعد الجلسات. وقد تولت الباحثة تنفيذ التدخل، الأمر الذي يستدعي مراعاة احتمال تأثير التوقعات المصاحبة للتطبيق. كما اقتصر التنفيذ على طالبات كلية واحدة، مما يستدعي اختبار البرنامج في عينات أوسع وسياقات مختلفة.

الاستنتاج

في ضوء نتائج البحث ومناقشتها، يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية:

1. أظهرت نتائج البحث فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض القلق الاجتماعي لدى طالبات المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في القياس البعدي، مع اقتران الفرق بحجم أثر كبير.
2. أسهم تطبيق البرنامج في تحقيق انخفاض دال إحصائيًا في درجات القلق الاجتماعي لدى طالبات المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي، بما يدعم جدوى توظيف التدخلات المعرفية السلوكية في البيئة الجامعية.
3. أظهرت نتائج القياس التتبعي، بعد ستة أسابيع من انتهاء البرنامج، ارتفاعًا دالًا إحصائيًا في درجات القلق الاجتماعي مقارنة بالقياس البعدي، رغم محدودية مقدار الارتفاع الخام، مما يشير إلى أن مستوى التحسن لم يستمر بالمقدار نفسه خلال المتابعة.
4. ظل متوسط درجات القلق الاجتماعي في القياس التتبعي أقل من متوسطه القبلي من الناحية الوصفية، غير أن هذه المقارنة لا تكفي وحدها لإثبات دلالة الفرق بين القياسين القبلي والتتبعي.

التوصيات

في ضوء النتائج، يوصي البحث بما يأتي:

1. الإفادة من البرامج الإرشادية المعرفية السلوكية في خدمات الإرشاد النفسي الجامعي لمساعدة الطالبات اللاتي يعانين ارتفاعًا في مستويات القلق الاجتماعي، مع مراعاة تقييم ملاءمة هذه البرامج وفاعليتها في السياقات التي تُطبق فيها.
2. الاهتمام بمتابعة المستفيدات بعد انتهاء البرامج الإرشادية؛ لرصد التغيرات اللاحقة في القلق الاجتماعي وتحديد مدى المحافظة على المكاسب التي تحققت أثناء التدخل.
3. النظر في تضمين البرامج المستقبلية أنشطة لتعزيز ممارسة الفنيات المعرفية السلوكية في المواقف الاجتماعية والأكاديمية، مع إخضاع جدوى الجلسات التعزيزية وإجراءات المتابعة للتقييم العلمي.

المقترحات البحثية

يقترح البحث إجراء دراسات مستقبلية تتناول:

1. اختبار فاعلية البرامج الإرشادية المعرفية السلوكية في خفض القلق الاجتماعي لدى عينات جامعية أكبر وأكثر تنوعًا، بما يسهم في توسيع نطاق الأدلة المتعلقة بقابليتها للتطبيق.
2. دراسة استمرارية أثر البرامج المعرفية السلوكية من خلال فترات متابعة أطول وقياسات متكررة، مع الاستعانة بمجموعات مقارنة متى أمكن.
3. فحص العوامل المرتبطة بالمحافظة على التحسن بعد انتهاء التدخل، مثل استمرار ممارسة الفنيات المكتسبة، والالتزام بالواجبات التطبيقية، والتعرض للمواقف الاجتماعية، دون افتراض ثبوت تأثير هذه العوامل قبل اختبارها.

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

4. مقارنة البرامج المعرفية السلوكية التي تتضمن جلسات تعزيزية بعد انتهاء التدخل ببرامج مماثلة لا تتضمن هذه الجلسات؛ للتحقق من إسهامها المحتمل في المحافظة على التحسن.

المراجع

أولًا: المراجع العربية

1. الإبراهيم، موفق طالب خضر، والزيتاوي، عبد الله محمود محمد. (2019). أثر برنامج إرشاد معرفي سلوكي جمعي في خفض مستوى اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة جدارا. دراسات: العلوم التربوية، 46(1، الملحق الثالث)، 492–507 .
2. المهايرة، عبد الله سالم فرحان. (2018). فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى العلاج المعرفي السلوكي في خفض أعراض القلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الأولى في الجامعة الأردنية. دراسات: العلوم التربوية، 45(4، الملحق السابع)، 241–254.

ثانيًا: المراجع الأجنبية

1. American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787
2. Archbell, K. A., & Coplan, R. J. (2022). Too anxious to talk: Social anxiety, academic communication, and students' experiences in higher education. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders, 30*(4), 273–286. https://doi.org/10.1177/10634266211060079
3. Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69–93). Guilford Press.
4. Connor, K. M., Davidson, J. R. T., Churchill, L. E., Sherwood, A., Foa, E., & Weisler, R. H. (2000). Psychometric properties of the Social Phobia Inventory (SPIN). New self-rating scale. *The British Journal of Psychiatry, 176*(4), 379–386. https://doi.org/10.1192/bjp.176.4.379
5. Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika, 16*(3), 297–334. https://doi.org/10.1007/BF02310555
6. Cui, L., & Tang, X. (2026). Three-day intensive group cognitive behavioral therapy for social anxiety in Chinese college students: A randomized controlled trial with an exploratory analysis of underlying mechanisms. *Behaviour Research and Therapy, 200*, Article 105008. https://doi.org/10.1016/j.brat.2026.105008
7. Feng, L., Liu, W., Cui, L., Dobson, D., & Tang, X. (2026). Cognitive-behavioral therapy–based massed brief psychoeducational group via videoconference for social anxiety: Randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research, 28*, Article e79825. https://doi.org/10.2196/79825
8. Hall, M., Luo, A., Bhullar, N., Moses, K., & Wootton, B. M. (2025). Cognitive behaviour therapy for social anxiety disorder: A systematic review and meta-analysis investigating different treatment formats. *Australian Psychologist, 60*(1), 1–14. https://doi.org/10.1080/00050067.2024.2356804
9. Hapangama, A., de Silva, R., Williams, S. S., de Zoysa, P. T., Wickremasinghe, R. R., Kuruppuarachchi, K. A. L. A., & Ravindran, A. (2021). Randomized controlled trial evaluating the effectiveness of cognitive behaviour group therapy (CBGT) compared to a waitlist control in the treatment of university students with social anxiety disorder. *Journal of the Postgraduate Institute of Medicine, 8*(2), Article E151. https://doi.org/10.4038/jpgim.8327
10. Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behaviour Therapy, 36*(4), 193–209. https://doi.org/10.1080/16506070701421313

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

11. Kählke, F., Berger, T., Schulz, A., Baumeister, H., Berking, M., Auerbach, R. P., Bruffaerts, R., Cuijpers, P., Kessler, R. C., & Ebert, D. D. (2019). Efficacy of an unguided internet-based self-help intervention for social anxiety disorder in university students: A randomized controlled trial. *International Journal of Methods in Psychiatric Research, 28*(2), Article e1766. https://doi.org/10.1002/mpr.1766
12. Kindred, R., Bates, G. W., & McBride, N. L. (2022). Long-term outcomes of cognitive behavioural therapy for social anxiety disorder: A meta-analysis of randomised controlled trials. *Journal of Anxiety Disorders, 92*, Article 102640. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2022.102640
13. Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement, 30*(3), 607–610. https://doi.org/10.1177/001316447003000308
14. Leigh, E., & Clark, D. M. (2018). Understanding social anxiety disorder in adolescents and improving treatment outcomes: Applying the cognitive model of Clark and Wells (1995). *Clinical Child and Family Psychology Review, 21*(3), 388–414. https://doi.org/10.1007/s10567-018-0258-5
15. Polit, D. F., Beck, C. T., & Owen, S. V. (2007). Is the CVI an acceptable indicator of content validity? Appraisal and recommendations. *Research in Nursing & Health, 30*(4), 459–467. https://doi.org/10.1002/nur.20199
16. Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy, 35*(8), 741–756. https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00022-3
17. Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Houghton Mifflin.
18. Singh, P., & Samantaray, N. N. (2022). Brief cognitive behavioral group therapy and verbal-exposure-augmented cognitive behavioral therapy for social anxiety disorder in university students: A randomized controlled feasibility trial. *Indian Journal of Psychological Medicine, 44*(6), 552–557. https://doi.org/10.1177/02537176211026250

Disclaimer/Publisher's Note: The statements, opinions, and data contained in all publications are solely those of the individual author(s) and contributor(s) and not of **SAJH** and/or the editor(s). **SAJH** and/or the editor(s) disclaim responsibility for any injury to people or property resulting from any ideas, methods, instructions, or products referred to in the content.

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).