

أسلوب ايقاف التفكير في خفض الخوف الاجتماعي للطالبات الايتام

م.م. تماضر كاظم صبيح

gghalbaa@gmail.com

وزارة التربية / مديرية تربية الخالص

الملخص

هدفت الدراسة الى معرفة اثر اسلوب ايقاف التفكير في خفض الخوف الاجتماعي للطالبات الايتام، وقد بلغ عدد افراد البحث (١٤) طالبة من طالبات الصف الثاني متوجسط شعبية (أ،ب)

تم توزيعهم عشوائيا الى مجموعتين احداهما تجريبية وعددها (٧) وأخرى ضابطة وعددها (٧)، حيث تلقت المجموعة التجريبية البرنامج الارشادي الذي تضمن استراتيجيات المناقشة، والمقاطعة الظاهرة والمقاطعة الضمنية للمترشدة والتعزيز الاجتماعي، تحويل الافكار، بينما لم يخضع افراد المجموعة الضابطة للبرنامج الارشادي (اسلوب ايقاف التفكير)، وقد استغرق تطبيق البرنامج حوالي شهر بواقع (١٤) جلسة جلسات في الاسبوع، وقد اعدت الباحثة مقياس الخوف الاجتماعي للطالبات الايتام والبرنامج الارشادي (اسلوب ايقاف التفكير) للطالبات، وقد استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية معامل ارتباط بيرسون، الاختبار الثنائي لعينتين متساويتين مستقلتين، ولعينتين مترابطتين، وفي ضوء النتائج التي توصل اليها البحث الحالي قدمت الباحثة بعض التوصيات والمقررات الكلمات المفتاحية ايقاف التفكير، الخوف الاجتماعي .

Thinking Stop Technique to Reduce Social Anxietyin Orphan Girls”

Assist: Instructer: Tamader Kazem Sobeih

Educational Counselor / Al –Rusafi Primary School for Boys

Abstract

The study aimed to know the effect of the thought –stopping method in reducing social fear among orphan female students .

The number of research subjects from the second intermediate They were randomly assigned to two grade , section (A,B) groups an experimental group (7) and A control group (7) The exper imental group received aceounseling program that included discussion strategies , overt interruption of the client , and social reinforcement .The control group did not receive the Thought –Stopping counseling program . The program . took approximately two weeks to implement at rate (14)sessions, sessions two saessions per week The researcher prepared a social fear scale for orphan female students and A guidance program using the thinking–stopping method for female students The research used statistical method pearsons confusion coefficient ,T-test for tow equal samples , and tow related samples ,and two related samples in light of the research , some recommendation and suggestion were presented

Key words: Stop thinking ,Social phobia .

اولا/مشكلة البحث

يعد الخوف الاجتماعي مشكلة من اهم المشكلات النفسية الشائعة بين عموم افراد المجتمع، وبين الطالبات على وجه الخصوص، اذ تعتبر مشكلة من اكثر المشاكل التصاقا بالحياة النفسية والاجتماعية، ويمكن ان نحس بوجود هذه المشكلة من خلال احساسنا بأهمية الصحة النفسية واهمية مقوماتها وخاصة بالنسبة للطالبات الایتمان لأن الخوف الاجتماعي يؤثر على اعاقة الفرد عن اداء واجباته ووظائفه الحياتية اليومية، وبما ان الخوف الاجتماعي يرتبط ارتباطا بجيل الطالبات بهذه المرحلة العمرية من المراحل العمرية من حياة الانسان، وبما ان المشكلات النفسية قديمة واغلبها يتوقف على علاقات الافراد بالآخرين لذا عند فقدان الافراد لهذه العلاقات المهمة نتيجة لأحداث مختلفة تؤثر على نمط حياة الفرد و يجعلهم يشعرون بالخوف والحذر من مجتمعاتهم والعيش في فزع وقلق.

وتشير الدراسات الى ان الخوف الاجتماعي يظهر تدريجيا ويصيب الذكور والإناث الا انه اكثر انتشارا بين الإناث الایتمام بحكم علاقتهن بالمجتمع وتكون مخاوفهن اكثرا من الذكور عند التعامل مع الآخرين.

اشارت دراسة صالح ٢٠٠٠ ان فقدان احد الوالدين تترك آثار سلبية على شخصية الابناء مما يؤدي إلى تدهور صحة الفرد النفسية وغياب الأحساس بالمعنى في الحياة (صالح، ٢٠٠٠، ص ٣٠) وهذا يعني أن مشاعر فقدان تؤثر على وجود الفرد بالدرجة الأولى وعلى صحته النفسية على حد سواء، الأمر الذي يدعو إلى الاهتمام بدراساتها بالإضافة إلى إحساس الباحث وخبرته في ميدان التربية و التعليم من كل ذلك يرى الباحث ضرورة إجراء دراسة تبحث في المعنى في الحياة لدى الطلبة الایتام في المرحلة المتوسطة.

وبسبب ما يشهده العالم اليوم من تغيرات سريعة في مختلف جوانب الحياة الاجتماعية والسياسية والاقتصادية، - هذه التغيرات التي جعلت المجتمعات مليئة بالصراعات والمشكلات نتيجة لتغير أسلوب الحياة وال العلاقات الإنسانية التي تربط فيما بين الأفراد (العيدي، ١٩٩٩، ص ٣)، بسبب الاحداث الراهنة والحروب التي تعرض لها البلاد والاحاديث الارهابية التي جعلت الكثير من الابناء يفقدون آباءهم ادت الى بروز ظواهر شديدة التعقيد أو الارباك تفوق مقدرة الفرد على تحملها أو مواجهتها بالتكيف، مما جعله يشعر بالخوف على نفسه والحد من مجتمعه والعيش في فزع وقلق ورعب. (عوض، ١٩٨٩، ص ٨١)

والخوف الاجتماعي مشكلة نفسية تنتشر بين مختلف فئات المجتمع، كما إنه اضطراب نفسي واسع الانتشار، تصل نسبة إنتشاره بين (١٤ - ١٧٪) في المجتمعات العربية تحديداً، ويظهر عند الإناث والذكور بنسبة (٢:١).

(نادر، ٢٠٠٨، ص ٥٩)

إن الخوف الاجتماعي أصبح اليوم أكثر إرتباطاً بجيل الطالبات خاصةً منهن في سن المراهقة، ومن خلال المعطيات السابقة التي تم عرضها أحسست الباحثة إن البعض من طالبات الصف الثاني متوسط وهم مجتمع البحث الحالي يعانون لحالات من الرهاب الاجتماعي، مما يؤدي إلى خوفهم الشديد وارتباكهم وتجنبهم الكثير من المواقف الاجتماعية التي تحتاج إلى مهارات المواجهة والتواصل والمخاطبة والاندماج الاجتماعي خاصةً مع حشد كبير من الناس، أو في قاعات الدرس، أو في المجال المهني مما يؤثر سلباً في إداء هؤلاء الطلبة والنجاح في عملهم التدريسي مستقبلاً والذي يحتاج إلى القدرة على مواجهة مجتمع الطلبة ومهارات الالقاء والمناقشة والتفاعل مع الهيئات التدريسية والطلبة على حد سواء.

ومن هنا تبرز المشكلة في أثر الخوف الاجتماعي في إداء الطالبات ونجاحهم في حياتهم العملية مستقبلاً، وهذا يجعل الحاجة ماسة لبناء برنامج ارشادي (ايقاف التفكير) حتى يعمل على خفض الخوف الاجتماعي لدى الطالبات ويمكن ابراز مشكلة البحث الحالي من خلال الإجابة عن السؤال التالي:

((هل بإمكان البرنامج الارشادي (ايقاف التفكير) الذي اعدته الباحثة في الدراسة الحالية القدرة على خفض الخوف الاجتماعي للطلابات الايتام))

ثانياً/ أهمية البحث

شهد العالم تغيرات سريعة وخصوصاً هذه التغيرات جعلت المجتمعات مليئة بالصراعات والمشكلات نتيجة التغيير في اسلوب الحياة وال العلاقات الانسانية التي تربط الافراد مع بعضهم البعض الآخر (العبيدي، ١٩٩٩، ص ١٣) مما جعل لها مردوداً واضحاً على الصحة النفسية للأفراد، لأن اكثراً ما يميز الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية هي قدرته على اقامة علاقات اجتماعية وعند انقطاع احد هذه الروابط تؤثر تأثيراً كبيراً على حياة الفرد، لذلك نجد ان الاشخاص الذين فقدوا احد الوالدين يكون لديهم شعور بعدم القرابة على المساهمة الايجابية والفعالة في بعض جوانب الحياة وتقل قدرتهم في التقبل والتفاعل في الاتصال مع الآخرين، وبما ان الوالدين هم العنصر الاساس والقيادي في بناء شخصية اولادهم ومنهم يستمدون التربية والقوة لذا نجد الافراد الذين يفقدون آباءهم يكون لديهم نوع من العزلة والانسحاب في بعض المواقف وخاصة التي يحتاجون فيه لوالديهم.

وتشير الدراسات والابحاث ان بعض الافراد الفاقدون لآبائهم يشكون من الخوف الغير مبرر في مختلف المواضيع والمواقف الاجتماعية ودرجات متفاوتة مما يجعل الكثيرون منهم يتتجنبون هذه المواقف، لذا نجد بعض الطالبات يتخطون هذه الصعوبات وبعدهم يصيّبهم الفشل مما يضطرهم على عدم اقامة علاقات اجتماعية ناجحة وبعدهم يضطر الى الغياب المتكرر وحتى احياناً ترك الدراسة (داود، ١٩٩٤، ص ١٢٠) .

وضحت دراسة روبن في هذا الصدد ان الطالبات الايتام تقل لديهن بعض المهارات الاجتماعية المتمثلة في اقامة علاقات مع الاصدقاء وهذا النقص في المهارات يزيد من التقييم السلبي للذات (جاسم، ٢٠٠٠ ، ص ١٠٠).

واكدت دراسة دوج وزملائه ان الخوف الاجتماعي يمكن ان يسبب تحصيلاً اكاديمياً منخفضاً وهذا يؤكّد ما توصل اليه براون وآخرون في ان الخوف الاجتماعي يرتبط ارتباطاً سلبياً بالإداء الابداعي ايضاً،

وفي دراسة قامت بها سافرين وزملائهما ان الاشخاص الايتام يعانون من الخوف الاجتماعي ويكونون اكثراً سلبياً في تقييمهم للأحداث الحياتية وتكون نسبة انتشاره بين ١٤-١٧% في بعض المجتمعات و يجعلهم يتتجنبون بعض المواقف وتقل مشاركتهم الاجتماعية وتزيد مخاوفهم من التفاعل الايجابي و يجعلهم اكثراً سلبية واكثر تجنبًا للمواقف والمناسبات الاجتماعية وينعهم من تطوير وتحسين وسائل الاتصال مع الآخرين (الصغير، ٢٠٠٢)

واشارت سعاد (٢٠٠٠) الى ان اهم ما تهدف اليه المؤسسات التربوية هو تعميق الصحة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي للطلابات الايتام من خلال التعرف على الاسباب ومعالجتها من خلال اقامة برامج إرشادية فعالة في التخفيف من هذا الشعور الغير منطقي لأن الفرد بحاجة الى انشاء علاقات منذ طفولته يكتسب من خلالها الاساليب السلوكية التي يتعلمها وعند حدوث خلل في العلاقات التي ينتمي اليها الفرد تكون لديه ميلات غير سوية تتمثل بالعزلة الاجتماعية وتأتي اهمية البحث الحالي من اهمية المرحلة في هذه الدراسة حيث تشمل المراهقات اللواتي ابتدئن حياة نفسية جديدة من مراحل نمو الشخصية لأنها مرحلة مهمة فالطالبات الفاقدات لأحد الوالدين وخاصة الآباء بسبب ظروف مختلفة تتضارب اتجاهاتها وتؤثر على مستقبلها في كثير من الاحيان لأنها تكون بحاجة ماسة للرعاية الابوية (الحريري والاماكي، ٢٠١١، ص ٧٠)

فالإرشاد يعمل على تشجيع الطالبة على ان تعرف نفسها وتعامل مع الحياة بواقعية ويساعد الأفراد على مواجهة العقبات التي تعرّضهم لذلك اصبحت العملية الإرشادية علمًا له منهجه واسسه وبرامجه وتعددت اساليبه تبعاً لعدد النظريات الإرشادية وتنوع المشكلات التي يواجهها الأفراد (سفيان، ٢٠٠٢، ص ١١) ومن خلال اطلاع الباحثة على المصادر والكتب تبين ان اسلوب ايقاف التفكير يعد من الاساليب الارشادية الجيدة في خفض الخوف الاجتماعي .

ثالثاً/ اهداف البحث.

يسعى البحث الحالي الى الكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي (ايقاف التفكير) في خفض الخوف الاجتماعي للطالبات الايتام من المرحلة المتوسطة (الصف الثاني متوسط) وينجم من هذا الهدف مجموعة من الاهداف الفرعية يمكن التحقق من صحتها من خلال اختبار الفرضيات الصفرية الآتية :

- ١- لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠٠٠٥) بين متوسط رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقاييس الخوف الاجتماعي
- ٢- لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠٠٠٥) بين متوسط درجات طالبات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على المقاييس.
- ٣- لا يوجد فرق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠٠٠٥) بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على المقاييس.

رابعاً / حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطالبات الصف الثاني متوسط من المدارس التابعة لمحافظة ديالى - قضاء الخالص للعام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥ .

خامساً/ تحديد المصطلحات

أولاً:- اسلوب ايقاف التفكير Thought stopping

١- السقا (٢٠٠٥):

مجموعة من الافكار والمفاهيم النظرية تعتمد على التأثير المتبادل بين التفكير والمشاعر والسلوك يقابلها مجموعة من الاجراءات والتقنيات المعرفية والسلوكية وتشكل في مجموعها برنامجاً منظماً يهدف الى تعديل معرفيات المسترشد وكذلك سلوكياته ومشاعره (السقا، ٢٠٠٥، ص ١٠).

٢- (الفسفوس، ٢٠٠٦):

بانه اسلوب سلوكى معرفي يستخدم لمساعدة المسترشد على ضبط الافكار والتخيلات غير المنطقية او القاهرة للذات عن طريق استبعاد او منع هذه الافكار السلبية (الفسفوس، ٢٠٠٦، ص ٦٠).

اما التعريف النظري الذي تبنته الباحثة هو تعرف (بيك) لانه التعريف الخاص بالنظرية المتبناة، ولأن الاستراتيجيات والفنين المستخدمة في هذا البحث تتفق مع هذا التعريف.

Social fear ثانياً: الخوف الاجتماعي

١- عرفه صالح (٢٠٠٥) :- خوف دائم وواضح من المواقف الاجتماعية او الاداء الاجتماعي وهو خوف الفرد من المواقف التي يوجد فيها افراد اخرون (صالح، ٢٠٠٥، ص ٤٠).

٢- غانم (٢٠٠٦) :- خوف من الواقع محل ملاحظة الآخرين مما يؤدي الى تجنب المواقف الاجتماعية، ويصاحب هذه المواقف الاجتماعية تقييم ذاتي منخفض، وخوف من النقد ويظهر على شكل شكوى واحتقان الوجه او رعشة اليدين وغثيان (غانم، ٢٠٠٦، ص ٥٠).

٣- البوابة (٢٠٠٧) :- حالة نفسية تسبب الخوف والقلق عند التعرض للمواقف الاجتماعية اليومية ويعاني الاشخاص المصابون بالخوف الاجتماعي من خوف مزمن ومزمد وانهم مراقبون وتحت الحكم من قبل الآخرين وانهم سيتعرضون للأحراج او الشعور بالنقص (البوابة، ٢٠٠٧)

التعريف النظري :- تبنت الباحثة تعريف صالح (٢٠٠٥) تعريفاً نظرياً للبحث.

التعريف الأجرائي :- الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقاييس الخوف الاجتماعي

الفصل الثاني**مفهوم الخوف الاجتماعي**

يعتبر الخوف الاجتماعي انفعلاً من اشد الانفعالات النفسية المنتشرة في مجتمعنا الان، وهو موجود بحسب متفاوتة وتلعب بعض العوامل دوراً كبيراً في ظهوره الى ان يصبح متزامن مع شخصية الفرد (المالح، ١٩٩٥، ص ٣١).

وقد اختلف العلماء في تفسير ماهية الخوف فبعضهم اعتبره غريزة انسانية والبعض اعتبره ميلاً فطرياً له وظيفة حيوية هي الحماية من عوامل الخطر والتهديد، ومهما كان نوع الخوف فإنه يؤدي إلى حدوث استجابات افعالية تؤثر في سلوك الفرد العام (النبا، ٢٠٠٤)

اكد علماء النفس والصحة النفسية ان الفرد الذي يفقد قدرته على التفاعل البناء مع المجتمع ويسيطر عليه الخوف يكون انسان مهزوم في الواقع ومنطوي على نفسه وتسيطر عليه الاوهام النفسية ولا يستطيع ان يدافع عن نفسه ويواجه الآخرين .

الخوف الاجتماعي يعني شعورا بالقلق الشديد والفرغ عند مقابلة الناس الآخرين وهو يصيب كلا الجنسين مما يؤدي إلى تعطيل الفرد عن مزاولة حياته بشكل طبيعي (الريماوي، ٢٠٠٤، ص ١٣٠).

ان الشخص الخوف اجتماعيا تتكون لديه نمطين من السلوك، الاول الامتناع عن السلوكيات الاجتماعية لعدم قدرته على تأكيد ذاته بفعالية ونجاح في المواقف الاجتماعية، والثاني سلوك ضمني باطني يتضمن نقد الذات ولومها لذا ان الاشخاص الذين يعانون من المخاوف الاجتماعية يظهرون درجة كبيرة من القلق في الاداء الاجتماعي وعدم الراحة في المواقف الاجتماعية، ويرجع سبب الخوف الاجتماعي الى مسببات نفسية واجتماعية حيث يوجد مجموعة من العوامل التي يكون لها دور كبير في نشوء وتطور الخوف الاجتماعي ويأتي في مقدمتها الاسرة التي تعد اللبننة الاساسية في حياة كل فرد لأنها الاولى التي تتckل برعاية وتنشئة الفرد لذا عندما يحدث تفكك بالأسر نتيجة عامل من العوامل واهما فقدان احد الوالدين يكون شعور الخوف من الآخرين وعزلة وضعف الثقة بالنفس والخوف من التحدث امام الناس ويكونون افراد يعانون من مخاوف في معظم المواقف الاجتماعية (غانم، ٢٠٠٦، ص ٥٠).

وحسب راي مكونات الخوف الاجتماعي هي اربع مكونات رئيسية (Zimbardo, 1996)
وهي:-

١- المكون السلوكي: ويمثل في تجنب المواقف الاجتماعية التي تثير الخوف للشخص مع عدم القدرة على التعبير عن المشاعر والافكار وصعوبة التحدث .

٢- المكون المعرفي: وتشمل الافكار التي يحملها الفرد عن الموقف الاجتماعي والتي تجعله ضعيف القدرة على التواصل .

٣- المكون الانفعالي: ويشمل الشعور بالارتباك والقلق والخجل.

النظريات التي فسرت الخوف الاجتماعي:

نظريات التحليل النفسي:(Psycho-analysis theories)

١- نظرية سigmund Freud:

كان لرأي فرويد تأثير كبير في التحليل النفسي بشكل خاص وفي علم النفس الاجتماعي بشكل عام وخاصة فيما يتعلق بالتشتت الاجتماعية وتتأثير الخبرات على الشخص في الحياة حيث قام بتفسير الخوف عند الأفراد على أنه ناشئ عن صورة الذات المشوهة التي تنتج عن العلاقات المضطربة التي تجمع بين الشخص ووالديه (هول ولنديز، ١٩٦٩، ص ٥٠).

ويرى أن الخوف ينشأ نتيجة التفاعل الأولي للفرد مع أفراد أسرته وخصوصاً والديه، فالخبرات الأليمة معه يتسبب في كبت الفرد لمخاوفه في نفسه وينشأ لديه العزلة والخوف من الاتصال الاجتماعي وتظهر هذه المحصلة في تفاعل السلوك الانساني لديه ووفق هذه النظرية فإن شخصية الفرد تتكون من ثلاثة منظومات أساسية هي (الهو) و (الانا) و (الانا الاعلى) وعندما تتفاعل هذه المنظومات تفاعلاً وثيقاً مع بعضها البعض تظهر محصلة هذا التفاعل في سلوكه فمن الضروري أن تعمل هذه المنظومات بانسجام حتى يتم تحقيق التوازن والاستقرار النفسي للفرد (فالانا) تحمل مكانة حيوية وعندما تكون قوية وتموّن نمواً سليماً تستطيع فيه التوفيق بين متطلبات هذه القوى الثلاثة وكلما كانت الصراعات شديدة كانت النفعية المطلوبة لحل الصراعات أكثر وأكثر (داقيدوف، ١٩٨٣، ص ٥٠٨).

اما في حالة الانا الضعيفة فهي تخضع لسيطرة الهو ولا تستطيع التوفيق بين المتطلبات الثلاثة وعندها يسود مبدأ اللذة ويهمل مبدأ الواقع لذا ينتج عن الفرد سلوك منحرف لا يتنقق ولا يتاسب مع المعايير الاجتماعية .

٢ـ النظرية المعرفية Cognitive theory

ترى النظرية المعرفية ان الخوف الاجتماعي ناتج من الاخطاء في التقييم المعرفي للأداء الاجتماعي نتيجة المواقف التي مر بها الفرد نتيجة احتواء الكون المعرفي للخوافين اجتماعياً على معتقدات غير عقلانية ويشير (بيك) ان هذه المعتقدات تتمرّكز حول خطر فقدان الذي يتعرض لها الفرد حيث يتولد لدى الفرد رفضاً وارتباكاً حول التقدير المبالغ مما يؤدي بالخروج إلى نتائج سلبية مع ضعف قدرة الفرد على التأقلم مع الحدث وبما ان هذه النظرية تستند إلى خاصية الفهم وادرار الـ العلاقات فكل ظاهرة نفسية هي ظاهرة معرفية (الداغستانى، ١٩٩٥، ص ٤٠)، وتبيّن هذه النظرية ان الأفراد الذين يعانون من الخوف الاجتماعي لا يخشون فقط التفاعل الاجتماعي وإنما يفتقرن إلى الابلاقة ويكونون غير أكفاء في التعامل مع المواقف وعلى وفق هذا التصور فإن الذي يسبّب الخوف الاجتماعي هو النقص في أساسيات التعامل لأنّه يرى أن السبب الأكثر يكمن في طريقة تفكير الفرد عن نفسه وعن غيره لذا عند فقدان الفرد أحد الوالدين تكون له افكار غير منطقية بأنه غير قادر على التعايش مع الآخرين وأنه أقل أهمية من الآخرين وإن الآخرين إشارات ومزعجون ويبداً بتكون عدد من الأفكار التلقائية التي يفكر بها وتكون منفردة في ذهنه بشكل متكرر وآوتوماتيكي لذا يقوم العلاج المعرفي على

استبدال افكار الفرد السلبية واحلال محلها افكار ايجابية مع تعديل عادات التفكير الخاطئة للأفراد (المالح، ١٩٩٥، ص ١٣١).

الدراسات السابقة

اولا: الدراسات العربية

١- دراسة محمد (٢٠٠٨)

اجرى محمد دراسة حول (الخوف الاجتماعي وعلاقته بأنماط الشخصية) استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الخوف الاجتماعي ونمطي الشخصية تألفت العينة من (٣٥٠) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية بأعداد متناسبة تالف المقياس من (٤٠) فقرة واستخدم الباحث مقياس نمطي الشخصية وهدفت الدراسة الى ان طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى عالي من الخوف الاجتماعي للعينة ككل (ذكور وإناث) ووجود فروق في الخوف لدى الطلبة على وفق متغير الجنس لصالح الإناث وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين الخوف الاجتماعي ونمط الشخصية

٢- دراسة العزاوي (بغداد) : ٢٠٠٥

استهدفت الباحثة مقياس الخوف الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الاعدادية من خلال بناء مقياس الخوف الاجتماعي الذي يتالف من (٧٦) فقرة محللة احصائية تبعاً لمتغيري الدراسة (علمي، ادبي) والمرحلة (الرابع، الخامس، السادس)، حيث تم تطبيقه على عينة بلغت (٤٠٠) طالبة اختيرت بالأسلوب المرحلي العشوائي واظهرت النتائج ان متوسط درجات الخوف الاجتماعي لدى طالبات اكبر من المتوسط النظري الذي يساوي (١٤٠) وبدلة احصائية، كذلك ظهرت فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات الخوف الاجتماعي لدى طالبات الصفين لصالح طالبات الصف الرابع وكذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات الخوف الاجتماعي لدى طالبات الصفين (الخامس والسادس) (صالح طالبات الصف الخامس وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات الخوف الاجتماعي لدى طالبات (الرابع والسادس)) صالح طالبات الصف الرابع، كما لم تظهر فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الخوف الاجتماعي لدى طالبات الفرع العلمي والادبي في الصفين الخامس والسادس . كل هذه النتائج ظهرت خلال عدد من الفروض التي قامت بوعها الباحث لغرض دراستها (العوازي، ٢٠٠٥، ص ٤٠)

ثانيا/ الدراسات الاجنبية :

١- دراسة Manosevitz&Lanyon; ١٩٦٥

اجرى الباحثان الدراسة في جامعة (روتينز) في امريكا على طلبة علم النفس من المرحلة الجامعية الاولى، وكانت عينة الدراسة تتالف من (٦٤) طالباً و(٤٩) طالبة، واستهدفت الدراسة

تشخيص المخاوف التي تظهر في المجتمع الجامعي وللحصول على المعلومات استخدم الباحثان قائمة المسح التي اعدها كل من (ولوب ولانك) عام ١٩٦٤ التي تتالف من ٩٨ فقرة وكل فقرة خمسة بدائل هي (لا، قليلا، بصورة معتدلة، كثيرا، كثيرا جدا) واستخدم الباحثان الوسائل الاحصائية الآتية : الوسط الحسابي، الاختبار الثنائي معادلة الحدة، وتوصلت الدراسة الى ان مخاوف العينة تدور في الامتحانات والخوف من الفشل كما اظهرت الدراسة على وجود فروق معنوية بين الجنسين عند مستوى دلالة (٠٠٠١)، وان البنات اكثر خوفا من البنين (داود، ١٩٩٠، ص ٣٠)

اسلوب ايقاف التفكير Thought Stopping)

وهو اسلوب سلوكي معرفي اقترحه (بيك) عام (١٩٢٨) وطوره تيلور، ١٩٦٣ كطريقة للتحكم في الافكار و وصفه (جوزيف ولبه) في كتابه العلاج بالكف المتبادل (١٩٥٨) (البياتي ٤، ٢٠٠٤، ص ٢٠)

استخدم هذا الاسلوب كعلاج منظم ومحصر وهو موجه اساساً الى التعامل مع مشاكل المسترشد الحالية مع إعادة تشكيل التفكير السلبي والسلوك المترتب عليه، ومنذ ذلك التاريخ نجح بيک في تكيف هذا العلاج وتعديله لمعالجة مجموعة من الاضطرابات النفسية المختلفة بطريق مدحشة، وان النموذج المعرفي يفترض ان التفكير المشوش والسلبي هو(الذي يؤثر على مشاعر وسلوك المسترشدين) وهو الغالب في معظم الاضطرابات النفسية، وان التقييم الواقعي وتعديل التفكير يؤدي الى تحسن في المزاج والسلوك، واستمرار التحسن ينتج من تعديل المعتقدات السلبية الراسخة لدى المسترشدين

ويستخدم أيضاً لعلاج الافكار التسلطية التي ترد للفرد فوق ارادته سواء دفعته للعمل بموجبها او لم تدفعه، وفيه يمارس الفرد الامعان والانغماس الفكري في موضوع لا يرتاح اليه ولكن ينجذب اليه، ثم يصبح في نفسه(قف) ويكرر ذلك عدة مرات قد ينتهي به الامر بعدها الى التوقف كلياً عن معاودة التفكير في هذا الموضوع، ففي البداية يطلب المرشد من المسترشد ان يفكر جيداً في الافكار التي تزعجه، وبعد فترة قصيرة يصرخ المرشد قائلاً: توقف، او يحدث صوتاً منفراً، الهدف من ذلك ايقاف السلوك اللغظي الذاتي ويكرر المرشد هذا الاجراء عدة مرات قبل ان يطلب من المسترشد نفسه القيام بذلك بصوت عال في بادئ الامر وبصوت منخفض في نهاية الامر، وهذا الاسلوب يساعد المسترشد على ضبط الافكار المشاعر والافكار غير العقلانية وغير المنطقية عن طريق قمعها والتخلص منها(الرشيدی والسهل، ٢٠٠٠، ص ٤٨٠-٤٩١).

وقد استخدمت الباحثة (التصفيق البطئ، النقر على الرحلة) بدلاً من كلمة (توقف) لاستجابة المسترشدة معها بشكل افضل.

ويغدو أسلوب إيقاف التفكير بصفة ايجابية مع المسترشد الذي ينخرط في تفكير متكرر غير واقعي او سلبي او في تخيلات منتجة للقلق وظاهرة للذات(بيك،٢٠٠٠،ص ١٦٥).

وقد تأكّدت فاعلية هذا الاسلوب في طائفة عريضة من الافكار الوسواسية،والرهابية،والافكار المزعجة والمؤلمة،والغضب والتوتر . فهو يساعد في إيقاف هذه الافكار غير السارة أو المؤلمة التي تستحوذ على ذهن الشخص رغمًا عنه، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة

ريم وماسترز (١٩٧٩) ان المسترشد قد يحتاج الى ان يتعلم كيف يفكر في افكار مؤكدة بعد مقاطعته للأفكار القاهرة للذات لكي يكون قادرًا على تقليل التوتر لديه، ولهذا يحاول المرشد ان يعلم المسترشد كيف يحول الافكار الخاطئة والسلبية الى استجابات توكيدية بعد المقاطعة وهذه الاستجابات قد تعارض محتوى الافكار السلبية أو تكون غير مرتبطة بها (الفسفوس،٢٠٠٦،ص ٦٤).

ويمكن استخدامه ايضاً لغير المرضى النفسيين كالمساجين واطفال المدارس وغيرهم، وقد وجد بيرسون وبيرنس ووبيرلوف (١٩٨٨) ان العلاج المعرفي فعال للمترشدين على اختلافهم من حيث التعليم والخلفية الاجتماعية، ويمكن استخدامه مع المسترشدين في كافة الاعمار(Cary&Grant,1993)

ويعتمد نموذج بيك على الصيغة المعرفية لعلاج الاضطرابات في ضوء فهمها للمترشد، ويستخدم المرشد اساليب مختلفة حتى يتمكن من تغيير طريقة تفكير المسترشد ومعتقداته بهدف احداث تغير دائم في مشاعره وسلوكه(بيك،٢٠٠٧،ص ٢١)

خطوات أسلوب إيقاف التفكير:

- ١-تحري وتقصي ما يجري في تفكير الفرد وتحديد اتجاهاته.
- ٢-التعرف على مالدى الفرد من انماط فكرية سلبية.
- ٣-مناقشة الافكار والمشاعر الاعقانية التي لدى المسترشد وتبصيره بها.
- ٤-يطلب من المسترشد التركيز على الافكار الاعقانية التي تزعجه وتسبب له القلق والتوتر لفترة من الوقت(هيلز،١٩٩٩،ص ٢٨٤).

٥-اثناء استغرار المسترشد في افكاره الاعقانية، يطرق على الطاولة او يستخدم التصفيق، وهذا التدخل المفاجئ يؤدي الى قطع الافكار والمشاعر الاعقانية مما يجعل المسترشد يواجه صعوبة في استكمال التفكير فيها.

- ٦-يتم تكرار الخطوتين الرابعة والخامسة حتى يتم الاقتران بدرجة كافية بين التوقف بطريقة اجبارية عن التفكير بهذه الطريقة وبين الافكار الخاطئة.(بيك،٢٠٠٠،ص ١٦٦).
- ٧-تغيير تفكير المسترشد الداخلي وتعليمه كيف يتحدى ويهاجم افكاره القاهرة للذات.

٨-أن يوضح المرشد للمترشد الافكار المنطقية لديه ويساعده على المقارنة بين الافكار المنطقية واللامنطقية.

٩-رفض وبشكل مباشر العواطف السلبية، والمشاعر الخاطئة، والانحرافات التي يؤمن بها الفرد وتعلمهها في السابق، وما زالت مغروسة في ذهنه. (العزبة وجودت، ١٩٩٩، ص ١٤٣)

ويشمل أسلوب إيقاف التفكير على جوانب أساسية هي :

*منطق الارشاد

*وقف الافكار الموجهة بواسطة المرشد(المقاطعة الظاهرة) (الفسفوس، ٢٠٠٦، ص ٦٢-٦٣)

*وقف الافكار بواسطة المسترشد(المقاطعة الضمنية)

*تحويل الافكار السلبية الى الافكار المؤكدة الايجابية او المحايدة.

الفصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته

تهدف الدراسة الحالية الى معرفة اسلوب ايقاف التفكير في خفض الخوف الاجتماعي للطلابات الايتام.

ويتناول هذا الفصل عرضاً لمنهج الدراسة ومجتمعها وعينة الدراسة متضمناً كيفية اختيارها والإجراءات التي تمت، وفيما يلي عرضاً لهذه الاجراءات

اجراءات البحث

تحقيقاً لأهداف البحث استوجب تحديد مجتمع البحث واختيار عينة ممثلة من ذلك المجتمع واختيار أدوات البحث المناسبة التي تتصف بالصدق والثبات والموضوعية فضلاً عن تحديد الوسائل الاحصائية المناسبة لتحليل البيانات ومعالجتها.

مجتمع البحث

يقصد بالمجتمع المجموعة الكلية من العناصر، والتي تسعى الباحثة الى ان تعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة (عوده، ١٩٩٢، ص ١٥٩)، ويكون المجتمع هذا البحث من طلابات المرحلة المتوسطة في قضاء الخالص/محافظة ديارى للعام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥).

عينة الدراسة

تعد عملية اختيار العينة مشكلة تواجه الباحث أحياناً، إذ يجب معرفة بعض الاعتبارات التي يمكن من خلالها تحديد حجم العينة، وفي هذا المجال يرى إيبيل ان سعة حجم العينة وكبرها (Ebel) هو الأفضل في عملية اختيار العينة، لاعتقاده انه لكما زاد حجم العينة قل احتمال وجود الخطأ. (الكبيسي والجذاني، ١٩٨٧:٦٩)

وفي ضوء ما تقدم رأت الباحثة أن تشمل عينة بحثها (٢٠٠) طالبة من المرحلة المتوسطة

وزعت على (١٠) مدرسة بواقع (٢٠) طالبة من كل مدرسة والجدول (١) يبين ذلك، أما العينة التي طبق عليها البرنامج الإرشادي والبالغة (١٤) طالبة من كانت درجاتهن أعلى من الوسط الفرضي وتم اختبارهن من مدرسة واحدة وهي (ثانوية نور الولاية) وتم توزيعهم إلى مجموعتين ضابطة، وتجريبية (٧) طالبة في كل مجموعة

ببيان عينة البحث موزعة بحسب مدارس البنات في قضاء الخالص^(١)

المدارس	عدد الطالبات	المدارس	عدد الطالبات	ت	عدد الطالبات	الطلابات
ثانوية الحوراء زينب	٠٢	متوسطة الانعام للبنات	٦	٦	٠٢	٠٢
ثانوية نور الولاية	٠٢	متوسطة الانسانية للبنات	٧	٧	٠٢	٠٢
ثانوية حي الزهراء للبنات	٠٢	ثانوية الرواسي للبنات	٨	٨	٠٢	٠٢
متوسطة اسيا للبنات	٠٢	ثانوية القوارير للبنات	٩	٩	٠٢	٠٢
متوسطة ام عمارة للبنات	٠٢	اعدادية الزهراء للبنات	٠١	٠١	٠٢	٠٢

٣- أدوات البحث Research of tools

للغرض قياس نسبة الخوف الاجتماعي للطالبات الايتام في المرحلة المتوسطة قامت الباحثة ببناء المقياس لتحقيق أهداف البحث وقد مررت عملية بناء مقياس الخوف الاجتماعي بعدة مراحل وكما يأتي:-

١- تحديد وجمع فقرات المقياس:

تم تحديد وجمع الفقرات المعبر عنها اعتماداً على الآتي:-

تحديد المكونات السلوكية للخوف الاجتماعي اعتماداً على الأطار النظري الذي تبنته الباحثة وفقاً للنظرية المعرفية، ومن خلال أطلاع الباحثة على الدراسات والأدبيات السابقة والمقاييس المستخدمة التي اعدت لقياس الخوف الاجتماعي

٢- إنتقاء الفقرات وصياغتها:

صياغة الفقرات جرى اتباع المعايير الآتية:-

-تجنب الفقرات غير المفهومة.

-تجنب الفقرات التي يمكن ان تفسر باكثر من رأي.

-تجنب الفقرات التي يمكن أن يوافق عليها، او لا يوافق عليها الجميع أي الفقرات غير المميزة.

-إنتقاء الفقرات التي يعتقد انها تغطي المدى الكامل لموضوع المقياس .

-تجنب الفقرات التي تتضمن مفردات شاملة .

-تجنب صياغة الفقرة بأسلوب سهل و مباشر قدر الامكان وتجنب الجمل المركبة والمعقدة.

٣- إعداد إستماراة المقياس

لأجل إعداد إستماراة المقياس، قامت الباحثة بعدد من الإجراءات:

- *- تحديد اوزان البدائل: اعتمدت البدائل وهي (تنطبق على دائمًا- تنطبق على أحياناً- لاتنطبق على ابداً) وتحقق هذه البدائل احد شروط بناء المقياس بطريقة ليكرت.

٤- وضوح الفقرات والتعليمات وحساب الوقت:

للتأكد من وضوح فقرات المقياس وتعليماته، ولتحديد معدل الوقت اللازم الذي يستغرقه المفحوص للإجابة، قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة عشوائية مؤلفة من (٢٠) طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة. فتبين أن تعليمات المقياس وفقراته مفهومة و واضحة، وأن الوقت كان (١٥-٣٠ دقيقة).

-٥ Items analysis (تحليل الفقرات)

تعتمد جودة الاختبار إلى أقصى حد إلى الفقرات التي يتتألف منها، فمن الضروري في أحسن التطبيقات أن تحل كل فقرة، كي تستبقي تلك الفقرات التي تلائم الغايات والأسس المنطقية التي بنيت من أجلها الأداة، لذلك يعد تحليل الفقرات جزءاً مكملاً لكل من ثبات الأختبار وصدقه، وعلى النحو الآتي:-

-أسلوب حساب القوة التمييزية لكل فقرة(Discrimination power)

هي قدرة الفقرة على التمييز بين الأفراد الذين حصلوا على درجة عالية في الاختبار وبين الذين حصلوا على درجة واطئة فيه، ويتم ذلك بمقارنة الأفراد الذين حصلوا على درجة عالية في الاختبار بأولئك الذين حصلوا على درجة واطئة فيه، بحيث تتم المقارنة في كل فقرة من فقرات الاختبار، ويدعى ذلك بأسلوب المجموعتين المتطرفتين Kaplan (Extrem group method) ويدعى ذلك بـ Saccuzzo, 1982, p.146 (Kelly, 1939). وطبقاً لما أشار إليه كيلي (Kelly, 1939) دراسة حول هذا الموضوع، فإن أفضل نسبة لتحديد المجموعتين المتطرفتين العليا والدنيا من حجم العينة:

- *- الحصول على أكبر حجم ممكن للمجموعتين المتطرفتين على أن يقترب توزيعهما من الطبيعي.

(Nunnally, 1967, p.256).

*- تطبيق المقياس بصورته الأولية على العينة، إذ تم تحديد الدرجة الكلية للمقياس في كل إستماراة من إستمارات المفحوصين، ويعني هذا أن مجموع الدرجات لكل إستماراة تمثل الدرجة الكلية للمفحوص.

*- ترتيب الإستمارات تنازلياً حسب الدرجة الكلية لكل مقياس، من أعلى درجة إلى أوطأ درجة.

- إستخراج الوسط الحسابي والأنحراف المعياري لدرجات المفحوصين لكل مجموعة عن كل فقرة من فقرات المقاييس ثم طبق الاختبار الثاني (بين درجات المجموعة العليا والدنيا وقد تبين أن جميع الفقرات مميزة لأن القيمة الثانية أكبر من القيمة الجدولية ١.٩٦).

٦-مؤشرات الصدق:

يعد الصدق من الخصائص المهمة في بناء المقاييس والاختبارات النفسية لأنه يتعلق بما يقيسه المقاييس او الاختبار والى حد ينجح في قياسه (أبو حطب، ١٩٨٧، ص ٩٥) فالمقياس الصادق هو المقياس الذي يقيس المفهوم او الصفة التي وضع من أجل قياسها. وقد جرى التحقق من صدق المقياس الحالي بأستخدام:

أ- الصدق الظاهري: جرى التوصل للصدق الظاهري من خلال حكم مختص على درجة قياس المقياس للسمة المقاومة، وبما ان الحكم يتصف بدرجة من الذاتية، لذلك يعطى المقياس لأكثر من محكم (عوده، ٢٠٠٢، ص ٣٧٠). وهذا الاجراء يتفق مع ما أشار اليه ايبل، الى ان افضل وسيلة للصدق الظاهري هي قيام عدد من الخبراء والمختصين بتقدير مدى تمثيل فقرات المقياس للخاصية المراد قياسها Ebel, 1972, p: 79. وقد تحقق هذا النوع من الصدق في للمقياس الحالي عند عرض فقراته على مجموعة من الخبراء والمختصين في التربية وعلم النفس وكما مر ذكره سابقاً.

صدق البناء:

يعد صدق البناء اكثراً أنواع الصدق قبولاً، إذ يرى عدد كبير من المختصين أنه يتفق مع جوهر مفهوم ايبل (Ebel) للصدق من حيث تشبع المقياس بالمعنى العام (الامام، ١٩٩٠، ص ١٣١). ويتحقق هذا النوع من الصدق، حينما يكون لدينا معيار نقرر على اساسه ان المقياس يقيس بناءً نظرياً محدداً. وقد توفر هذا النوع من الصدق في هذا المقياس (الخوف الاجتماعي) من خلال الآتي:-

*ارتباط درجة الفقرة بدرجة المقياس الكلية:

وهذا يعني ان الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي يقيسه المقياس بصفة عامة، ويوفر هذا أحد مؤشرات صدق البناء. وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال ارتباط درجة كل فقرة من المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، عند تحليل الفقرات، وعند اختبار دلالة معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية، كان جميعها ذات دلالة احصائية عند ٠٠٥

٧-مؤشرات الثبات:-

يقصد بالثبات الدقة في إداء الأفراد والاستقرار في النتائج عبر الزمن، أو يقصد به عدم تأثر نتائج الاختبار بصورة جوهرية بذاتية الفاحص، أو إن الاختبار فيما لو كرر على نفس المجموعة بعد فترة زمنية نحصل على النتائج نفسها أو مقاربة، ويعني الثبات الاتساق بمعنى إن علامة

المفحوص على جزء من الاختبار تكون مرتبطة ارتباطاً عالياً بعلمته على الاختبار بشكل كامل (سلامة، ابو مغلي، ٢٠١٠، ص ٤٣). واستخدمت الباحثة الانساق الداخلي والذي يقاس بطرق عدة وارتآت الباحثة استخدام طريقة التجزئة النصفية وطريقة إعادة الاختبار لمعرفة مدى ثبات المقياس وذلك لشيوع استخدامها في الدراسات.

أولاً: طريقة التجزئة النصفية:-

وتتضمن طريقة التجزئة النصفية فرات المقياس الى نصفين وبعد استخدام معامل ارتباط "بيرسون" لمعرفة العلاقة بين الفقرات الزوجية والفردية للمقياس، حيث بلغ معامل الارتباط بينهما .٨٥ . حيث كان معامل الارتباط المستخرج هو لنصف الاختبار، قبل التصحيح وبعد تصحيحه باستعمال معادلة "سبيرمان براون"

ثانياً: طريقة إعادة الاختبار:-

يكشف معامل الثبات الذي جرى حسابه بطريقة إعادة الاختبار الى استقرار استجابات المفحوصين على المقياس عبر الزمن إذ يفترض إن السمة ثابته مستقرة خلال المدة الزمنية بين التطبيق الاول والثاني ولذلك فإن الثبات يكشف درجة ثبات المقياس خلال هذه المدة (عودة، ١٩٩٨، ص ٣٤٥).

لذلك قامت الباحثة بحساب الثبات بهذه الطريقة بعد إعادة تطبيق المقياس على عينة الثبات وتم حساب معامل الارتباط بعد ١٥ يوم من تطبيقه على عينة الثبات البالغة ٢٠ طالبة وكان معامل الارتباط وهو .٨٣ .٠٠ بين التطبيقين ويشير عودة الى ان الثبات عالي يعني اتساق النتائج (عودة، ١٩٩٢، ص ٣٠٠).

ثامناً: الوسائل الاحصائية:

لمعالجة البيانات احصائيا بما يحقق اهداف البحث استخدمت الوسائل الاحصائية الآتية:

- ١- معامل ارتباط بيرسون لحساب ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار فضل عن ايجاد علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (فيركسون، ١٩٩١، ص ١٤٥)
- الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين لاستخراج القوة التمييزية للمقياس بأسلوب العينتين (Ttest) (2) المتطرفتين.

٣- النسبة المئوية للتكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة على المقياس

٤- اختبار مان - وتي وولوكوكن لاستخراج رتب المجموعات

التصميم التجريبي / Experiment Of Design

يمثل التصميم التجريبي للباحث كالرسم الهندسي للمعماري فإذا جاء هذا التصميم مبهماً أو غير دقيق جاءت نتائج البحث ضعيفة القيمة وغير جديدة بالاعتبار، أما التصميم الذي يحسن

الباحث وضعه وصياغته فإنه يضمن نتائج يمكن الاعتماد عليها في الإجابة على الأسئلة التي طرحتها مشكلة البحث وفرضياته. (الزوبي والغnam، ١٩٨١: ١٠٢)
وتحدد نوعية التصميم استناداً إلى ثلاثة عوامل أساسية هي:

١- عدد المتغيرات المستقلة في التجربة وفي هذه التجربة لدينا متغير مستقل واحد وهو (الاسلوب الارشادي).

٢- عدد المعالجات أو الشروط المطلوبة للقيام بأختبار جيد للفرضية، وفي هذه التجربة قامت الباحثة بإجراء اختبار قبل وبعد على المجموعتين وكما مبين في الجدول أدناه.

٣- طبيعة المجموعة المستخدمة في التجربة هل هي مجموعة مستقلة أو مجموعة متماثلة والدراسة الحالية هي من نوع دراسات ضمن الأفراد حيث يخضع فيها المفحوص إلى أكثر من اختبار واحد بعد استدخال المتغير المستقل وهو البرنامج الارشادي (اسلوب إيقاف التفكير) (مايرز، ١٩٩٠، ص ١٦٤).

وإن مهمة الباحثة في البحث التجاري تتعدي الوصف أو تحديد حالة ولا يقتصر نشاطها على ملاحظة ما هو موجود ووصفه بل يقوم بمعالجة عوامل بحثه تحت شروط مضبوطة ضبطاً دقيقاً ليتحقق من كيفية حدوث حادثة معينة. (العاوzi، ٢٠٠٥، ١٥)

"والجدول رقم (٤) يوضح التصميم التجاري

/٥. Contraction of Counseling Style

أسلوب إيقاف التفكير Thought stopping style

لتحقيق هدف البحث المتمثل، بالتعرف على تأثير الارشاد بأسلوب (إيقاف التفكير) في خفض الخوف الاجتماعي للطلابات الایتمام، لابد من بناء أسلوب ارشادي قائم على اسلوب ايقاف التفكير، يتلائم مع طبيعة البحث وأغراضه في الارشاد وفقاً للخطوات الآتية:

١. تم تطبيق مقياس الخوف الاجتماعي على الطالبات لأجل إعداد برنامج إرشادي وفي ضوء النتائج جرى تحديد الحاجات ودرجة حدتها،

٢. عرض البرنامج على عدد من الخبراء والمختصين في الإرشاد التربوي للتأكد من مدى مناسبة الأهداف والأنشطة المستخدمة والزمن المستغرق لتحقيق أهداف البرنامج وقامت الباحثة بإجراء التعديلات اللازمة في الأهداف والأنشطة.

٣. استخدام النظام القائم على التخطيط والبرمجة والميزانية وهو من الاساليب والنماذج الفعالة لتحقيق الاهداف المطلوبة بأقل التكاليف الممكنة، وبناءً على هذا النظام تكون خطوات البرنامج الارشادي كالتالي:

أ-تقدير الحاجات وتحديدها

ب-تحديد الأولويات

ت-تحديد الأهداف

ث-اختيار الانشطة لتنفيذ البرنامج

ج-تقييم كفاءة البرنامج

أ-تقدير حاجات الطالبات وتحديدها:

وتعد حجر الاساس في عملية التخطيط إذ بعد أن طبقت الباحثة مقاييس الخوف الاجتماعي على الطالبات وفقاً لأجاباتهم تم احتساب المتوسطات المرجحة والوزن المئوي لدرجات الطالبات وكما هو مبين في الجدول رقم (٥).

جدول رقم (٥) يبيّن فقرات مقاييس الخوف الاجتماعي بحسب الوسط المرجح والوزن المئوي

الوزن المئوي	الوسط المرجح	الفقرات	ت
٧٢,٦	٢,١٨	اعاني بجفاف في الفم عندما اتحدث امام الآخرين	-١
٨٩,٣	٢,٦٨	يأخذ وجهي بالاحمرار عندما يوجه لي المديح او الشكر	-٢
٦٦,٦	٢	افضل الجلوس في المؤخرة عند القاء المحاضرة	-٣
٨٩,٣	٢,٦٨	اجد صعوبة في التعبير عما يدور في داخلي امام الآخرين	-٤
٥٢	١,٥٦	اتجنب الاقتراب من الطالبات والحديث معهم	-٥
٩٣,٦	٢,٨١	اشعر بالراحة عندما اكون وحدي	-٦
٦٤,٣	١,٩٣	ابعد عن المواقف التي اتحمل فيها المسؤولية	-٧
٩٧,٦	٢,٩٣	اشعر بالقلق عند فراقى لأفراد اسرتي	-٨
٨٣,٣	٢,٥	اعتقد اني بحاجة الى شخص يوفر لي الحماية	-٩
٧٠,٦	٢,١٢	افضل ان اسir في طريق خال من المارة	-١٠
٦٦,٦	٢	اتجنب الاشتراك في حوار مع الطالبات	-١١
٥٦	١,٦٨	لا احب ان اكون مميزا امام الجميع في اعمالي	-١٢
٩١,٦	٢,٧٥	اجد صعوبة عند السلام على زميلاتي	-١٣
٨١	٢,٤٣	اتوقع الفشل دائما عند القيام بأعمال مختلفة	-١٤
٨٣,٣	٢,٥	اجد صعوبة في التمسك بأقوالي عندما يخالفونني	-١٥
٥٦	١,٦٨	ردود فعلى تكون غير مناسبة في كثير من المواقف الاجتماعية	-١٦
٨٥,٣	٢,٥٦	لا اود مشاركة الآخرين في احاديثهم واكتفي في الاستماع فقط	-١٧
٦٠,٣	١,٨١	لا ارغب في مشاركة الآخرين نشاطاتهم	-١٨
٨٩,٣	٢,٦٨	اجد صعوبة في التعبير عن ما يدور في داخلي	-١٩
٦٨,٦	٢,٠٦	افضل عدم رفع يدي في الدروس وان كنت اعرف الاجابة	-٢٠

ب- تحديد الأولويات:-

ترتيب الفقرات وتحويلها الى حاجات من اجل اعداد جلسات البرنامج الارشادي (ايقاف التفكير) لمعالجة الظاهرة السلبية والافكار الخاطئة وتحويلها من الافكار الغير منطقية الى منطقية وكما نكرت عناوينها في الجلسات الارشادية لاحقا.

ت- تحديد الاهداف:

حدد الهدف العام من البرنامج الارشادي خفض الخوف الاجتماعي لدى الطالبات الايتام باستخدام أسلوب إيقاف التفكير ولتحقيق ذلك تم تحديد اهداف خاصة لكل جلسة ارشادية بما ينسجم مع موضوع الجلسة كما هو موضح في البرنامج.

ث- اختيار الانشطة لتنفيذ البرنامج:

لقد قامت الباحثة بتطبيق(أسلوب إيقاف التفكير) ضمن أسلوبها الإرشادي معتمدة على نظرية تعديل السلوك المعرفي لـ(بيك)، وقد استطاعت الباحثة تحقيق (١٤) جلسة إرشاد جمعي ستسندر كل منها (٤٥) دقيقة باستثناء الجلسة الأولى (افتتاحية) والجلسة الأخيرة (الختامية) فقد تستغرق كل منها (٦٠) دقيقة.

وقد استغرقت فترة التطبيق (٤) اسابيع حيث بدأت ٢٠٢٥/٢/٢٤ وانتهت في ٤/١٧ /٢٠٢٥ كما هو موضح في الجدول (٦)

استراتيجيات أسلوب إيقاف التفكير**١. تقديم الموضوع:**

ويعني تقديم المعلومات المتعلقة بموضوع الجلسة إلى أفراد المجموعة الإرشادية، وقامت الباحثة بشرح كل موضوع من مواضيع الجلسات وإظهار إيجابياته.

٢. المناقشة:

تناقش الباحثة موضوع الجلسة مع أفراد المجموعة الإرشادية وذلك من أجل سماع آرائهم وأفكارهن حول الموضوع، والمناقشة طريقة إرشادية علمية تربوية تستهدف تغيير بعض السلوكيات والأفكار والمعتقدات الخاطئة لدى المسترشدات، وإن المناقشة والحوار من أساسيات أسلوب إيقاف التفكير بالإضافة إلى الفعاليات المساعدة الأخرى، وذلك لغرض تغيير الأفكار السلبية غير المتفوقة. إن هذا النشاط أو الفنية يساعد الطالبات على تغيير أنفسهن وسلوكيهن من خلال إقناعهن (أثناء المناقشة) بالأفكار الجديدة من دون ضغط أو إكراه، كما أنه يساعدهن على تعلم لغة الحوار والانفتاح على آراء الآخرين، وقد استعملت الباحثة هذه الفعالية في الجلسات الإرشادية مع المجموعة التجريبية.

٣- منطق الارشاد: اي قبل استخدام أسلوب (إيقاف التفكير)، يجب ان تكون المسترشدات (الطالبات) واعيات بطبيعة افكارهن ومشاعرهم القاهرة للذات وعلى المرشدة (الباحثة) أن تبدأ

بشرح المنطق الخاص بوقف الأفكار، وأن تشير إلى كيف أن أفكار طالبات المجموعة غير ذي جدوى وأن على الطالبات التخلص منها. (الرشيدى، ٤٨٧، ٢٠٠٠).

٤- وقف الأفكار الموجهة بواسطة المرشدة (الباحثة): المقاطعة الظاهرة.

تتولى الباحثة مسؤولية مقاطعة الأفكار والمشاعر باستخدام (رمز إعادة النظام) ويمكن ان تستخدم الباحثة (التصفيق باليدين أو الطرق على الرحلة) وهذا التلفظ يساعد المرشدة على ان تحدد النقطة التي تنتقل عندها المسترشدة من التفكير السلبي الى الايجابي حيث يكون تسلسل الخطوات هنا على النحو التالي:-

*توجيه المسترشدة على التحدث بصوت مرتفع عن هذه الأفكار والصور كما تحدث.

*عندما تبدأ المسترشدة بالحديث عن فكرة او المشاعر السلبية فعلى المرشدة (الباحثة) مقاطعتها من خلال إشارة(رمز إعادة النظام) او الطرق بالقلم على الرحلة.

*تشير المرشدة (الباحثة) فيما إذا كانت المقاطعة غير المتوقعة فاعلة في انهاء الأفكار السلبية لدى المسترشدة، وبعد هذا التتابع فأن المرشدة تستخدم تتابعاً آخر لوقف الأفكار ولا تتحدث فيه المسترشدة بصوت مرتفع وإنما تشير بيدها او بمؤشر لتعلم المرشدة ببداية المشاعر والأفكار، ويشبه هذا التتابع الخطوات السابقة ولكن باستخدام الإشارة فقط من جانب المسترشدة بدلاً من الكلام بصوت مرتفع وتمثل الخطوات المتتابعة هنا بما يأتي:-

*توجيه المسترشدة (الطالبة) للجلوس وترك الأفكار والمشاعر تتداعى بشكل طبيعي الى ذهنها.

*توجيه المسترشدة الى الاشارة برفع يدها او اصبعها عندما تتغلب على افكارها

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

يتناول الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت اليها الباحثة تم مناقشتها كما يلي:

الفرضية الأولى

لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠٠٥) بين متوسط رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية والظابطة في الاختبار البعدى على مقياس الخوف الاجتماعي . استعملت الباحثة اختبار مان -وتي للمجموعتين التجريبية و الظابطة في الاختبار البعدى وحسبت قيمة مان وتي للعينات الصغيرة، واتضح ان القيمة المحسوبة (صفر) وهي اصغر من القيمة الجدولية (٣٤) عند مستوى دلالة (٠٠٥) وهذا يعني وجود فروق دالة احصائياً لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق المقياس والجدول (٧) يوضح ذلك

الجدول (٧) قيمة مان وتنى في الاختبار البعدى لمقياس الخوف الاجتماعى بين المجموعة الضابطة والتجريبية

المجموعه	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	لقيمة مان وتنى	مستوى الدلالة (٠٠٥)
التجريبية	٧	١٢٢٠٠	١٧.٥٠	الجدولية	دالة
	٧	٦٧٠٠	٦.٥٠	صفر	٣٤

قيمة مان - وتنى الجدولية (٣٤) عند مستوى دلالة ٠٠٥

الفرضية الثانية

لاتوجد فروق ذو دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠٥،٠) بين متوسط رتب درجات طالبات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدى على مقياس الخوف الاجتماعى، لاختبار صحة هذا الافتراض تم استخدام اختبار ولوكوكسون Wilcoxon

وظهر ان القيمة المحسوبة تساوى (٣٢) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١٣) عند مستوى دلالة (٠٠٥) مما يشير الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى وبذلك تقبل الفرضية الصفرية وكما موضح في جدول (٨)

جدول (٨) نتائج اختبار ولوكوكسون للاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة ولوكوكسون	الفرق	دلالة الفرق
القبلي	٧	٦.٣٦٦٨٦	١.٣٢٦٧٠	١٠٠٤٠	٤.٢٥	٦٠٣٦٠٠	الجدولية	غير دالة
	١	١٧.٩١٤	٧٧.٦٢٠	٣٤.٥٠	٣.٩٣	٣٢	١٣	

قيمة ولوكوكسون الجدولية (١٣) عند مستوى دلالة ٠٠٥

الفرضية الثالثة

لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠٠٥) بين متوسط رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدى على مقياس الخوف الاجتماعى، لاختبار صحة هذا الافتراض تم استخدام اختبار ولوكوكسون Wilcoxon

وظهر ان القيمة المحسوبة تساوى (صفر) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (١٣) عند مستوى دلالة (٠٠٥) ، مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية ولصالح نتائج الاختبار البعدى، وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل البديلة وكما موضح بالجدول رقم (٩)

جدول (٩) نتائج اختبار ولوكسن للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الرتب	قيمة ولوكسن	دلالة الفروق
ال البعدي	٧	٥.٢٥٠٠	١٠٢٤٦٨٠	٠٠	١٣	دلالة لصالح الاختبار
						ال البعدي

قيمة ولوكسن الجدولية (١٣) عند مستوى دلالة ٠٠

تفسير النتائج ومناقشتها:

من خلال استعراض النتائج التي توصل إليها البحث ظهر أن ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي، في حين ظهر أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية قبل البرنامج وبعده، وأن هذه النتيجة تعود إلى أن المجموعة التجريبية خضعت للبرنامج الإرشادي (ايقاف التفكير)، بينما لم تخضع المجموعة الضابطة للبرنامج الإرشادي، لذا تم خفض نسبة الخوف الاجتماعي للطلابات الایتمام في المرحلة المتوسطة، ويعود السبب أيضاً إلى الاسلوب المستخدم في البرنامج كان له الاثر الواضح في نجاح العملية الارشادية لأن هذا الاسلوب يساعد المسترشد على تغيير المعتقدات وانماط السلوك الغير مرغوب وبما ان اسلوب ايقاف التفكير معتمد على النظرية المعرفية لذا يساعد المسترشد على اكتشاف المشاعر المنحرفة والمشوهه والتعامل مع المشكلات ومواجهتها لتصبح اكثر فاعلية ومنطقية (الفقي، ١٩٨١، ص ١٧٠)

وتعزو الباحثة النتائج الايجابية التي توصلت إليها للآتي:

إن موضوعات البرنامج الإرشادي، والتقنيات التي استخدمت في جلساته كانت ملائمة لخفض الخوف الاجتماعي للطلابات الایتمام وأن الاسلوب السلوكي المعرفي هو اسلوب يساعد المسترشد على التخلص من الافكار السلبية وغير عقلانية (Markal and Rinn, 1978,). ومن خلال النتائج التي توصلت إليها الباحثة في بحثها الحالي تقدم بعض التوصيات والمقترحات

- ١-إمكانية الاستفادة من البرنامج الإرشادي الحالي في المراكز الارشادية التابعة للمدارس لتحقيق افضل مستوى من النمو النفسي والمساعدة في حل المشاكل الاجتماعية أول بأول حتى لاتفاق وتطور عندما لا تجد الحلول في الوقت المناسب.
- ٢-الاهتمام بالبرامج الإعلامية- الثقافية التي تعمل على فتح باب الحوار والتعبير عن الرأي.

- ٣- العمل على فتح دورات تدريبية إرشادية للتدريسين في المدارس المتوسطة ليتمكنوا من تشخيص ومعالجة مشكلات الطابة النفسية والاجتماعية.
- ٤- ضرورة تأكيد المربين وتشجيعهم للطلاب على إقامة العلاقات الاجتماعية السليمة وفسح المجال أمامهم ليقبل بعضهم بعضاً، مما يقلل شدة الخوف الاجتماعي لديهم.
- ٥- دراسة ظاهرة الخوف الاجتماعي وعلاقتها بالمتغيرات الأخرى.
- ٦- تصميم برنامج ارشادي آخر غير المتبع بهذه الدراسة لخفض الخوف الاجتماعي لعينات مختلفة

المصادر

- ١- أبو حطب وآخرون (١٩٨٧) : التقويم النفسي، ط ٣ القاهرة مكتبة الانجلو المصرية .
- ٢- البوابة، ٢٠٠٧ ، مرض الخوف الاجتماعي النفسي، الشبكة المعلوماتية (انترنت).
- ٣- بيك، ارون (٢٠٠٠) : العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية، ط ١ ترجمة عادل مصطفى، دار النهضة العربية بيروت، لبنان.
- ٤- بيك، جوديث (٢٠٠٧) : العلاج المعرفي الاسس والابعاد، تقديم د. ارون بيك، ترجمة طلت مطر، ط ١، المركز القومي للترجمة، المشروع القومي للترجمة، مصر القاهرة.
- ٥- جاسم، احمد لطيف، ٢٠٠٠ ، بناء برنامج علاجي للتدريب على المهارات الاجتماعية للمصابين بالرهاب الاجتماعي . اطروحة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- ٦- الحلو، حكمت، ١٩٨٨ ، مخاوف طلبة جامعة بغداد واسبابها، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة بغداد.
- ٧- داود، نسمة، ١٩٩٤ ، الصعوبات التي يواجهها الطلبة الجدد في الجامعة الاردنية واثرها على رضا الطالب عن حياته الجامعية، مجلة دراسات، مجلد ٢١ ، العدد ٥ عمان
- ٨- داود والعبيدي (١٩٩٠): علم نفس الشخصية، مطبع التعليم العالي في الموصل .
- ٩- دافيدوف، لندن، ١٩٨٣ ، مدخل الى علم النفس، ترجمة سيد الطواب وآخرون، ط ٤، دار ماكجر وهيل للنشر، القاهرة .
- ١٠- الريماوي، محمد عودة، وآخرون، ٢٠٠٤ ، الحوف، كلية الطب، الجامعة الاردنية عمان.
- ١١- الرشيدی، بشیر صالح والسهل، راشد علي (٢٠٠٠) : مقدمة في الارشاد النفسي، ط ١، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.
- ١٢- الزوبعي، والغمام، عبد الجليل واحمد (١٩٨١) : مناهج البحث في التربية، مطبعة جامعة بغداد .
- ١٣- سلامة، ممدوح محمد (٢٠١٠) : الارشاد النفسي منظور نمائي، مكتبة الانجلو المصرية مصر .

- ٤- السقا، صباح مصطفى فتحي (٢٠٠٥) : فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض حدة اعراض الاكتئاب، دراسة اكلينيكية شبه تجريبية، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة دمشق، كلية التربية، قسم الصحة النفسية
- ٥- سلامه، ممدوح محمد (٢٠١٠) : الارشاد النفسي منظور نماي، مكتبة الانجلو المصرية مصر .
- ٦- سفيان، نبيل (٢٠٠٢) : المختصر في الشخصية والارشاد النفسي، كلية التربية، جامعة تعز ،اليمن
- ٧- صالح، قاسم حسين، ٢٠٠٥ ، علم نفس الشواذ والاضطرابات العقلية والنفسية، مطبعة صلاح الدين، ط١ ، اربيل.
- ٨- الصغير، محمد، ٢٠٠٢ ، مهارة التخلص من الارهاب الاجتماعي، مجلة شباب الشبكة المعلوماتية (انترنت).
- ٩- صالح، قاسم حسين، ٢٠٠٠، التفكير الاضطهادي وعلاقته بأبعاد الشخصية، اطروحة دكتوراه غير منشورة، الآداب جامعة بغداد.
- ١٠- العزاوي، آمال، ٢٠٠٥ ، قياس الخوف الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، بغداد
- ١١- عودة، احمد سلطان (٢٠٠٢) : القياس والتقويم في العملية التدريسية دار الامل، الاصدار الخاص، عمان .
- ١٢- العبيدي، مظهر عبد الكريم، ١٩٩٩ ، "اثر تعليم بعض المهارات الاجتماعية في خفض السلوك العدواني لدى طلاب المرحلة المتوسطة.
- ١٣- العزة، سعيد حسني، عبد الهادي، جودت (١٩٩٩) : نظريات الارشاد والعلاج النفسي، مكتبة الثقافة الاردن .
- ١٤- عبد الرحمن، محمد السيد، ١٩٩٨ ، دراسات في الصحة النفسية فعالية برنامج ارشادي للتدريب على المهارات الاجتماعية في علاج الخجل والشعور بالذات لدى طلاب الجامعة، الجزء ٢ ، دار قباء للنشر القاهرة .
- ١٥- عودة، احمد سلمان (١٩٩٢) : القياس والتقويم في العملية التدريسية ط٢ ، دار الامل، اربد
- ١٦- عوض، عباس محمود، ١٩٨٩ ، الموجز في الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية.
- ١٧- غانم، محمد حسن ، ٢٠٠٦ ، الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية، مكتبة الانجلو المصرية، ط١، ١٦٥ شارع محمد فريد، القاهرة.

- ٢٩-الفسفوس، عدنان احمد (٢٠٠٦): اساليب تعديل السلوك الانساني، ط١، السلسلة الارشادية
- رقم (٢)، فلسطين .
- ٣٠-القاضي، يوسف مصطفى وآخرون، ١٩٨١، الارشاد النفسي والتوجيه التربوي، ط١، دار المريخ،الرياض، السعودية.
- ٣١-كمال، علي، ١٩٨٩ ، النفس انفعالاتها، امراضها، علاجها،ط٤،الجزء الثاني
- ٣٢-الكبيسي، وهيب مجید، والجنابي، يونس صالح (١٩٨٧) : العينات ومحالات استخدامها في البحوث التربوية والنفسية، دراسات الاجيال العدد الثاني .
- ٣٣-الامام، مصطفى محمود (١٩٩٠) : التقويم النفسي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد.
- ٣٤-مايرز (١٩٩٠) : علم النفس التجربى، ترجمة د. خليل البياتى، جامعة بغداد، مطبع الحكمة للطباعة والنشر .
- ٣٥-الملاح، حسان، ١٩٩٥ ، الخوف الاجتماعي (دراسة علمية للأضطراب النفسي، مظاهره، اسبابه، طرق علاجه)، ط٢، دار الاشرافات للنشر والتوزيع، دمشق.
- ٣٦-النبا، ٢٠٠٤، موقع على شبكة الانترنت
- ٣٧-النواب، ناجي محمود، ١٩٩١ ، بناء مقاييس القلق العصابي لدى طلاب جامعة بغداد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاداب، جامعة بغداد.
- ٣٨-هيلز، ديانا وهيلز، روبرت (١٩٩٩) : العناية بالعقل والنفس، تعریف واقتباس عبد علي الجسماني، ط١، الدار العربية للعلوم، بيروت، لبنان .
- ٤٠-يعقوب، غسان، ١٩٧٨ ، : (اساليب تعديل السلوك الانساني، ط١، السلسلة الارشادية رقم ٢، فلسطين).
- ٤١-Beck ,Etal (2000) .Anxiety Disorders and phobias : A Cognitive perspective , basic Book , New York
- ٤٢-Cary,W(1988) ,type(A) behavior that coalition formotion in family and hacsub groups , Dissertation Abstracts international ,Vol .481 ,U,M.I.
- ٤٣-Kelly .G .(1932) Social skills Training Apractical Guide for Intevention springing PUP, CO.,New Yourk.

٤٤-Kaplan .R.M & Saccuzzo ,D.P (1982) : Psychological Testting principles , Application & Icces California :Books Cole pupliching company

٤٥-Nunnaly , D.C (1978) .Psychometre theory . New York ;Me Graw – Hill