

## فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى التحيز المعرفي لدى عينة من المراهقين الذين يعانون من القلق الاجتماعي

هدى جمال محمد\*

[hodagamal1982@gmail.com](mailto:hodagamal1982@gmail.com)

### ملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى التحيز المعرفي لدى عينة من المراهقين الذين يعانون من القلق الاجتماعي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) من المراهقين الذين يعانون من القلق الاجتماعي، مقسمين بالتساوي إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية عددها (١٠) مراهقاً، ومجموعة ضابطة عددها (١٠) مراهقاً، تراوحت أعمارهم من (١٦-١٨) عام بمتوسط عمري (١٧,١٨)، وانحراف معياري (٠,٧٧) للمجموعة الضابطة، ومتوسط عمري (١٧,٢٤)، وانحراف معياري (٠,٨٣) للمجموعة التجريبية، واستخدمت الباحثة مقياس التحيز المعرفي من إعداد الباحثة، ومقياس القلق الاجتماعي من إعداد الباحثة، واستمارة المستوى الاقتصادي الاجتماعي من إعداد محمد سفيان ودعاء خطاب (٢٠١٦)، كما قامت الباحثة بتطبيق البرنامج الإرشادي لمدة ثلاثة أشهر، حيث بلغ عدد جلسات البرنامج (٢٤) جلسة بمعدل جلستين إسبوعياً، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج في خفض مستوى التحيز المعرفي لدى عينة المراهقين الذين يعانون من القلق الاجتماعيين المجموعة التجريبية بعد التعرض للبرنامج الإرشادي، حيث أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح القياس البعدي، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات لدى أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي التحيز المعرفي - القلق الاجتماعي - المراهقين

\* أستاذ علم النفس المساعد- كلية الدراسات العليا للطفولة - جامعة عين شمس

## مقدمة :

تعد مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الفرد ضمن مراحل نموه المختلفة ، حيث تتسم هذه المرحلة بتغيرات في مظاهر النمو المختلفة سواء الجسمية والفسولوجية والعقلية والاجتماعية ، ونظراً لأنه هذه المرحلة تعد مرحلة انتقالية تتضمن تغيرات وصعوبات تعيق تفاعل المراهق وتوافق مع المواقف المختلفة ، فيتعرض المراهق إلى مشكلات متعددة إما ناتجة عن طبيعة المرحلة ذاتها ، أو عن ما يواجهه ويتعرض له من مواقف مجتمعية مختلفة تعيق اشباع وتحقيق متطلباتهم المستحدثة ، حيث يشعر المراهق بأن المجتمع لا يستطيع فهم أفكاره ، كما أنه لا يستطيع أن يسلك السلوكيات المناسبة في المواقف الاجتماعية المختلفة التي تجعله مقبول اجتماعياً مما يشعره بالقلق تجاه مواجهته للمواقف الاجتماعية بكفاءة ، ومن ثم يكون المراهق عرضه للتحيزات المعرفية السلبية .

ويتعرض المراهق إلى كثير من المشكلات والمواقف الصعبة ، فقد يستطيع التعامل معها بطرق توافقية مباشرة، وفي أحيان أخرى يتعذر عليه ذلك ، فيلجأ إلى استخدام آليات معالجة انتقائية غير مرئية لتجنب الألم والمعاناة ، والتحرر من حالة الصراع الداخلي ، وصولاً لتحقيق حالة مؤقتة من الاستقرار ، وتأتي التحيزات المعرفية في مقدمة الآليات التي يوظفها الإنسان في سبيل مواءمة خصائصه الذاتية مع ظروفه الخاصة ، فالتحيزات المعرفية إحدى الاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد في حياته لكي يتوافق مع مختلف الطباع البشرية والعادات والتقاليد المجتمعية (زهير النواجحة ، ٢٠٢١ ، ٤٨٠) .

ويعرف التحيز المعرفي أنه "مجموعة من الأحكام غير المنطقية التي يتخذها الفرد والمسندة إلى تصورات غير موضوعية وتوقعات ذاتية من دون الالتفات إلى التغيرات المناسبة منتجاً تشويهاً في الإدراك الحسي واتخاذ قرارات تخدم منفعتة الشخصية" (Adly,2017,17).

وقد فسر جيتا وتريشي (Geeta,Trisi,2017,53) التحيز المعرفي في ضوء العلاقات والتفاعلات الاجتماعية حيث يظهر التحيز المعرفي من خلال الخوف من التقييم السلبي والذي يظهر في مواقف التفاعل الاجتماعي التي يتعرض لها الفرد كمواقف السخرية والنقد والرفض ، مما يعيق قدرته على المواجهة، ويزيد من إحجامة عن التواصل مع الآخرين ، ويأتي التحيز المعرفي كرد فعل لمواجهة هذه المواقف ، وينتج عنه حالة من القلق الاجتماعي .

ويعد القلق الاجتماعي أحد الاضطرابات النفسية المصنفة ضمن اضطرابات القلق التي وردت في الدليل التشخيصي الخامس الصادر عن جمعية الأطباء النفسيين الأمريكية ،حيث يعرف القلق الاجتماعي على أنه " حالة من الخوف الواضح والانسحاب الشديد من مواقف التواصل الاجتماعي ، والمشاركات المجتمعية الفعالة مع الآخرين فيميل الفرد إلى الانسحاب والعزلة من أن يكون موضع ملاحظة الآخرين (إيهاب عبد العزيز ،٢٠٢١، ١٨٢؛ American Psychiatric Association, (2013).

فالأفراد الذين يعانون من القلق الاجتماعي لديهم صورة ذاتية سلبية تظهر خلال مواقف الأداء والتفاعل الاجتماعي ، كما أنهم يظهرون تحيزات معرفية سلبية للمواقف الاجتماعية المختلفة ، بالإضافة أن عدم إدراك الفرد لما يصدر عنه من تحيزات معرفية يؤثر بدوره على تقييم قدراته الذاتية ، وضبط انفعالاته ومن ثم شعوره بالخوف والقلق من المواقف الاجتماعية التي يري نفسه مخففاً في التعامل معها (Dickson,2015)، لذا كان من المهم استخدام البرامج الإرشادية لخفض هذه التحيزات المعرفية السلبية التي تؤدي بدورها إلى زيادة مستوى القلق الاجتماعي خاصة لدى المراهقين الذين تظهر لديهم كثير من الأعراض المرتبطة بالقلق الاجتماعي خاصة أنهم غالباً ما يشعرون أنهم مراقبون من الآخرين من أجل تقييمهم، وغالباً ما يكون هذا التقييم سلبياً من وجه نظرهم (Eric&Louise,2019)، إلا أن استخدام البرامج الإرشادية لا

يقوم بمحو أو إزالة هذه التحيزات المعرفية وإنما تعمل على خفضها وتعديلها من أجل الوصول إلى مستوى مرتفع من الصحة النفسية.

(Dunbar,Miller,Adame,Elizond,Wilson,Schartel&Lane,2013)

### مشكلة الدراسة :

يعد مفهوم التحيز المعرفي من المفاهيم المهمة كونه يؤثر تأثيراً سلبياً على الفرد من حيث طريقة إدراكه وتفسيره للأحداث بطريقة سلبية، ومن ثم ممارسة سلوكيات غير سوية ترجع لتلك التفسيرات المتحيزة الخاطئة ، فالتحيز المعرفي نمط من الانحراف في اتخاذ القرارات والأحكام يحدث خلالها تشوهاً للإدراك الحسي ، أو إدراك حكم غير دقيق ، أو تفسير غير منطقي ، وتؤثر التحيزات المعرفية على طريقة تفكير وإدراك الفرد واتخاذ قرارات مشوّهة ، حيث ينحاز الفرد لوجهة نظر معينة على وجهات نظر أخرى يتم تخزينها في الذاكرة من خبرات الفرد السابقة ، ونتيجة تلك التشوهات المعرفية والإدراكية في تفسير الأحداث تظهر الأمراض والاضطرابات النفسية . (Yudkowsky, 2018, 98)

ويعتبر القلق الاجتماعي أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً ، حيث تشير الدراسات إلى أن القلق الاجتماعي يحتل المرتبة الثالثة بين الاضطرابات النفسية الأكثر انتشاراً ، ويمكن أن يصيب القلق الاجتماعي الناس خلال مراحل حياتهم ، ولكن بشكل خاص في مرحلة المراهقة وبداية مرحلة الرشد (Thakur&Roy,2015;Richards,2016;Stopa,2013)

وقد أكدت نتائج عدد من الدراسات السابقة ارتباط التحيزات المعرفية بالعديد من الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب ، والقلق العام ، واضطرابات النوم

(Everaert,Grahek,Buelens,Duyck&Koster,2016;Timbremont,Braet, Bosmans&Vlierberghe,2018) ، كما أشارت نتائج عدد من الدراسات السابقة ارتباط التحيز المعرفي بالقلق الاجتماعي وخاصة لدى المراهقين ، إذ تشير الدراسات إلى أن أوسع انتشار للقلق الاجتماعي يكون في فترة المراهقة

وبداية الرشد ما بين (١٥-٢٥) سنة ، حيث أنها فترة تدعو إلى تغيرات في المواقف الاجتماعية ، وأظهرت نتائج الدراسات أن المراهقين الذين يعانون من القلق الاجتماعي لديهم صورة سلبية عن ذاتهم خلال سلوكياتهم في المواقف الاجتماعية ، كما أظهرت تفسيرات تحيزية سلبية للمصادر الخارجية للمعلومات، ومعالجتها بشكل سلبي، ويتصرفون بناء على قناعاتهم، ولا يفتتعون بأراء الأخرين بسهولة.

(Hupper,Foa&Mathews,2003;Eric,Louise,2019;Boukhechba,Gong,Ameko,Fua&Chow,2018)، كما أسفرت نتائج بعض الدراسات السابقة أن معالجة المعلومات بشكل سلبي الناتج عن التحيزات المعرفية يؤدي إلى استمرار القلق الاجتماعي وزيادة حدته، كما أن من يعانون من التحيزات المعرفية لا يدركون ذلك ، وإنما يواجهون الآثار السلبية الناتجة عنه (Stevens,Behar&Jendrusina,2018;Rawdon,Murphy&Motyer,2019;salmon&Lovibond,2016)

ومن خلال العرض السابق وجدت الباحثة مبرراً منطقياً للقيام بهذه الدراسة التي هدفت إلى إعداد برنامج إرشادي لخفض مستوى التحيز المعرفي لدى عينة من المراهقين الذين يعانون من القلق الاجتماعي حيث وجدت الباحثة من خلال ملاحظتها ، وكذلك نتائج الدراسات السابقة أن هذه الفئة في حاجة شديدة لمثل هذه البرامج الإرشادية.

**ومما سبق أمكن تحديد مشكلة الدراسة من خلال طرح التساؤلات الآتية:**

ما فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض مستوى التحيز المعرفي لدى عينة من المراهقين الذين يعانون من القلق الاجتماعي؟ وينبثق من هذا التساؤل الرئيسي ثلاث تساؤلات فرعية وهم:

أ) هل توجد فروق بين أفراد المجموعة التجريبية في كل من القياسين القبلي والبعدي على مقياس التحيز المعرفي؟

ب) هل توجد فروق بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس التحيز المعرفي؟

ج) هل توجد فروق بين أفراد المجموعة التجريبية في كل من القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التحيز المعرفي ؟

#### هدف الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى التحيز المعرفي لدى عينة من المراهقين الذين يعانون من القلق الاجتماعي.

#### أهمية الدراسة : وتنقسم أهمية الدراسة إلى :

#### أولاً: الأهمية النظرية: وتتضح من خلال :

(أ) أهمية المتغيرات التي تم تناولها:تناولت الباحثة في هذه الدراسة متغيرين من المتغيرات المهمة التي لها تأثيراً سلبياً على الفرد وهما : التحيز المعرفي ، والقلق الاجتماعي ، حيث يؤدي التحيز المعرفي إلى اتخاذ قرارات غير مناسبة من قبل الفرد مبنية على إصدار أحكام خاطئة ، وتفسير للأحداث غير منطقي يرجع إلى تشوه في البناء المعرفي للفرد نتيجة التحيز المعرفي الذي يعاني منه الفرد .

كما تكمن أهمية الدراسة في تناول متغير القلق الاجتماعي حيث أنه يعد من الاضطرابات التيترك أثراً ونتائج خطيرة تكمن في إعاقة وتعطيل الكثير من أنشطة الحياة اليومية ، حيث يجعل الفرد يتجنب المشاركة الفعالة في المواقف الاجتماعية المختلفة مما يؤثر على توافق الفرد النفسي والاجتماعي والمهني ، وذلك نتيجة للقلق والخوف الذي يشعر به من تعرضه للمواقف الاجتماعية التي لا يستطيع مواجهتها بفاعلية مما يثير سخرية الآخرين وانتقادهم وتقييمهم بطريقة سلبية ، إضافة إلى شعورهم بالعزلة ، والوحدة النفسية ، وانعدام الثقة بالنفس .

(ب) أهمية العينة المدروسة: حيث تعد مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الفرد لما تتضمنه هذه المرحلة من تغيرات جسمية وانفعالية وعقلية واجتماعية تجعل المراهقين عرضه للصراعات التي تتجاوز قواهم ،

وتؤثر سلباً على بعض الجوانب النفسية الذي قد تصل أحياناً إلى الاضطرابات النفسية ، كذلك هي من أكثر المراحل أهمية في حياة الإنسان ، والتي يمكن أن يتعرض فيها الفرد للأفكار العقلانية لقلته خبرته في الحياة ، وسرعة التأثير عليه.(محمد العتيبي،٢٠١٨، ٥٥)

(ج)ندرة الدراسات العربية والأجنبية في حدود ما اطلعت عليه الباحثة التي تناولت إعداد برامج إرشادية لخفض التحيز المعرفي لدى عينة من المراهقين الذين يعانون من القلق الاجتماعي .

### ثانياً: الأهمية التطبيقية :

١-تستمد الدراسة الحالية أهمية تطبيقية من خلال إعداد مقياس التحيز المعرفي للمراهقين ، حيث تأمل الباحثة بأن يكون هذا المقياس إضافة إلى المكتبة السيكولوجية العربية.

٢-توفرالدراسة الحالية برنامج إرشادي لخفض التحيز المعرفي لدى عينة من المراهقين الذين يعانون من القلق الاجتماعي قد يستفيد منه الدارسين والباحثين في هذا المجال من الناحية التطبيقية.

٣- قد يقدم هذا البحث بعض النتائج والتوصيات والبحوث المقترحة التي تفيد الباحثين المهتمين بهذا المجال .

### المفاهيم الأساسية والإطارالنظري للدراسة:

### أولاً: البرنامج الإرشادي : Counseling Program

عرف (طه عبد العظيم ، ٢٠١٢ ، ٤٥ )البرنامج الإرشادي على أنه " مجموعة من الإجراءات المنظمة التي تستند إلى أسس الإرشاد النفسي ونظرياته ، وتتضمن المعلومات والمهارات والأنشطة المتنوعة التي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة ، بهدف مساعدتهم على اكتساب أنماط ومهارات سلوكية جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي ، والتغلب على مشكلاتهم .

كما عرفه (حمدي عبد العظيم، ٢٠١٣، ٤٩ ) علي أنه "مجموعة الخطوات المنظمة والقائمة على أسس علمية تهدف إلى تقديم الخدمات لمساعدة الفرد أو الجماعات لفهم مشاكلهم والتوصل إلى حلول بشأنها تنمية مهاراتهم وقدراتهم لتحقيق النمو السوي في شتى مجالات حياتهم ويتم في صورة جلسات منظمة في إطار علاقة متبادلة متقهمة بين المرشد والمسترشد .

كما يعرف البرنامج الإرشادي على أنه "مجموعة الخطوات المحددة والمنظمة التي تستند في أساسها على نظريات وفتيات الإرشاد النفسي التي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكياتهم ، وإكسابهم لوكيات ومهارات جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي (محفوظ عبد الستار ، ٢٠١٩ ، ٤٦ ) .

وعرفت الباحثة البرنامج الإرشادي إجرائياً على أنه " مجموعة من الخطوات العلمية المنظمة التي تتضمن عدد من الفنيات والأنشطة التي تطبق خلال فترة زمنية محددة على مجموعة من المراهقين الذين يعانون من القلق الاجتماعي في صورة جلسات إرشادية بهدف خفض مستوى التحيز المعرفي لديهم ، وتشمل فنيات البرنامج على :المحاضرة ،الحوار والمناقشة ، إعادة البناء المعرفي ، صرف الانتباه ، الحوار الذاتي ،الإلهاء، التدعيم الإيجابي ، الواجب المنزلي، الدحض والتفنيد ، النمذجة ، لعب الدور ، الاسترخاء .

### **ثانياً: التحيز المعرفي : Cognitive Bias**

إن أول من طرح مصطلح التحيز المعرفي هما العالمان "أموس تفيرسكي ودانيال كانمان" (Amos Tversky & Daniel Kahneman) ، وذلك في عام ١٩٧٢ ، حيث وضحا كيفية اتخاذ قرارات سريعة للتسهيل على العقل، ومن ثم فإنها تؤدي إلى أخطاء منهجية ، والوصول إلى قرارات غير دقيقة.



ويري كل من (Kahneman&tversky,2015,163) أن التحيز المعرفي هو حكم غير منطقي عند اتخاذ القرارات مسبباً تشويهاً للإدراك الحسي ، وإبداء آراء غير دقيقة وتفسيرات غير عقلانية .

وعرفته (عذراء العادلي ، ٢٠١٧ ، ٢٦ ) بأنه مجموعة الأحكام غير المنطقية التي يتخذها الفرد والمسندة إلى تصورات غير موضوعية وتوقعات ذاتية دون الالتفات إلى التغييرات المناسبة منتجاً تشويهاً في الإدراك الحسي واتخاذ قرارات تخدم منفعة الشخصية .

كما عرفه (Blanco,2017,1) على أنه " انحراف منهجي عن العقلانية في الحكم او اتخاذ القرارات.

وكذلك عرف (Ellis,2018) التحيز المعرفي بأنه " نمط في الإدراك أو التفسير يؤدي باستمرار إلى سوء فهم الفرد لشيء ما عن نفسه أو عن بيئته الاجتماعية ، مما يجعل الفرد يتخذ قرارات خاطئة .

وأيضاً عرف (Yudkowsky,2018,98) التحيز المعرفي أنه "هو الأداء العقلي الخاطيء في عملياته المختلفة في عملية التفكير ومعالجة المعلومات مما ينتج أثاراً مثل اتخاذ قرارات غير سليمة ، تشويه للمدركات الحسية ، وتفسيرات غير منطقية يحدث من خلال أفكار وقناعات راسخة في عقل الإنسان دون الاهتمام بأي معلومة جديدة أو مغايرة .

وعرفته (سماح محمود ، ٢٠٢٠ ، ٧٦١) بأنه " خطأ في التفكير يحدث نتيجة تجهيز المعلومات بشكل خاطيء في التفكير يحدث نتيجة تمسك الفرد بما يفضله أو يعتقدده والقصور في الحصول على معلومات كافية عن المواقف ويؤدي ذلك إلى حدوث سوء فهم بين الأفراد أو اتخاذ أحكام غير دقيقة كنتيجة لتفسيرات غير منطقية.

من خلال التعريفات السابقة عرفت الباحثة التحيز المعرفي على أنه " خطأ في التفكير ينتج عن معالجة المعلومات بشكل خاطيء مما ينتج عنه

إصدار أحكام غير منطقية ، وانتباه مستمر للمهددات ، إغلاق معرفي يصاحبه شعور بالعجز النفسي ، يجعله يعزو أفكاره إلى مصادر خارجية.

وأشار كل من Wilke&Mata,2012,532؛ ، ولاء ربيه ، نرمين محمود، ٢٠١٩،٥٠٧؛ أحمد غـانم ، ٢٠٢١، ٢١٢ ؛ Long- (Crowell,2015) أن هناك أنواعاً للتحيز المعرفي وهم:

**التحيز التأكيدي**: وهو سعي الأفراد إلى تأكيد قراراتهم ومعتقداتهم من خلال البحث عن أدلة تثبت ذلك ويفضلون الاقتراب من الأفراد الذين يتفقون مع آرائهم وأفكارهم ، ويتجنبون الأفراد الذين يختلفون معهم.

**تحيز الانتباه**: يعني انتباه الفرد إلى أحداث لم يكن منتبهين إليها من قبل، ولكن تم إقناع أنفسهم بها بكثرة حدوث هذه الأحداث كثيراً بعد الانتباه لها.

**تحيز الاتساق**: ويقصد به إقناع الفرد لنفسه بأن عملية اتخاذ القرار بشأن موضوع ما كان صحيحاً ، حتي إذا كان هذا القرار خاطئاً وعدم الاعتراف بالخطأ ، أي التضاد بين القرار الصائب وعدم الاعتراف بالخطأ.

**التحيز السلبي**: وتعني تكوين صور سلبية عن الأفراد والمواقف أكثر من الصور الإيجابية ، ولذا يسهم ذلك في تكوين انطباعات سلبية دائمة .

**التحيز الإيجابي**: وتعني إعطاء الفرد اعتقادات إيجابية أكثر منها سلبية عن الأفراد والمواقف ، وهو ما يشير إلى تبني الفرد انحيازات متفائلة .

**تحيز تأثير الهالة**: ويعني تشويهه في الإدراك يؤثر في الطريقة التي يفسر بها الناس المعلومات المتعلقة بشخص ما ، وفيها يعتمد تقييم الفرد بشكل كبير على سماته ، حيث أن تأثير الهالات يسمح للناس باتخاذ قرارات مبكرة عن الأشخاص مما يكون له دور فاعل في حدوث أخطاء في الحكم .

ويشير كل من (Murata,2017;Dickson,2015,386;Tang&Wu,2012,141). إلى أن للتحيز المعرفية مكونات منها:

**أحكام لا عقلانية** : وهي تلك الأحكام غير المنطقية التي يحكم بها الفرد على الأحداث ، وهذه الحكم غير واقعية وتتعارض مع ما هو متعارف عليه ومألوف في المجتمع .

**التوقعات الذاتية** :وهي عبارة عن مجموعة من الآراء والمعتقدات ذات الطابع المعرفي المنغلق المتحيز ذاتياً ، ويتعارض مع قبول التنوع في البدائل وتفسير الأحداث بشكل غير موضوعي ، والتي تصب في مصلحة الشخص ومنفعته الذاتية .

**تشويه الإدراك الحسي** :وتعني الاستجابة المشوهة للإدراكات الحسية المختلفة سواء كانت السمعية والبصرية مما ينسحب على تفسير المواقف بصورة سلبية وخاطئة مما تعمل على إعاقة الأحكام الموضوعية معتمدة على الظن والاحتمالية .

**العجز النفسي** :وتعني شعور الفرد بالعجز عن وضع الخطط والأهداف واتخاذ القرارات ، وعدم قدرته على السيطرة على الأحداث.

كما ذكر ( هاني فؤاد ، ٢٠٢٠، ٢٤٠٨ ) عدة مكونات للتحيز المعرفي وهم تحيز الانتباه ، وتحيز الذاكرة ، وتحيز التفسير، وتحيز إصدار الأحكام.

كما أشارت كل من ( أماني عبد التواب ، ومنال محمد ، ٢٠٢٠، ٢٨٤ ) إلى مكونات للتحيز المعرفي وهما الجمود الفكري ، والعزو الخارجي .

وقد أشارت (وفاء العلواني ، عدنان العنوم ، ٢٠١٩، ٤٢ ) إلى أن التحيزات المعرفية تحدث بسبب القيود في القدرة الإدراكية البشرية على استيعاب جمع المعلومات المتاحة بشكل صحيح ومعالجتها ، مما يؤدي بالفرد إلى إصدار قرارات متحيزة نتيجة لعوامل إدراك فردية ، أو عوامل

خارجية ، كما أن سبب التحيزات المعرفية يعود إلى خلل في معالجة المعلومات ، وتشوه في طريقة التفكير التي يقوم بها الفرد عندما ينظر إلى الواقع بطرق غير عقلانية .

كما حدد (حلمي الفيل ، ٢٠١٨ ، ٢٨١ ) عدد من المخاطر التي تنتج عن التحيز المعرفي منها :اتخاذ قرارات غير صائبة ، ضعف ثقة الفرد في الأفراد المحيطين به ، إهدار الوقت والجهد ، المعاناة من القلق والاكتئاب ، ضعف في شبكة العلاقات الاجتماعية .

مما سبق اتضح أن التحيز المعرفي ليس عجزاً معرفياً ، وإنما هي تفضيلات معرفية ناتجة عن أنماط من التفكير الخاطئة تم بها معالجة المعلومات بطريقة تتسم بالتشويه المعرفي ، تؤدي بها في النهاية إلى إصدار أحكام خاطئة ، واتخاذ قرارات غير منطقية.

### **ثالثاً: القلق الاجتماعي : Social Anxiety**

عرف الدليل التشخيصي الاحصائي الخامس للاضطرابات النفسية القلق الاجتماعي أنه "الخوف الزائد والمستمر ، والتجنب للمواقف الاجتماعية ، وتجنب تكوين الصداقات ، وكذلك تجنب المواقف التي يتم فيها تقييم الفرد من قبل الآخرين مثل :الأداء والتحدث والأكل و الكتابة أمام الآخرين ، ما ينتج عن ذلك الشعور بالخجل والارتباك والحرج. ( American Psychiatric Association, 2013, 190).

وكذلك عرفه قاموس علم النفس التابع للجمعية الأمريكية لعلم النفس القلق الاجتماعي بأنه "أحد اضطرابات القلق الذي يتسم بالخوف الشديد والمستمر من المواقف الاجتماعية ومواقف الأداء ، الأمر الذي يسبب ضائقة كبيرة ، ويمنع المشاركة في الأنشطة الاجتماعية . (VandenBos, 2015, 991).

ووافق كل من (Olivares, Dlivares & Ortiz-Gonzalez, 2019) مع التعريف السابق على أن القلق الاجتماعي هو اضطراب نفسي يشعر فيه الفرد بالخوف الزائد ويظهر في المواقف الاجتماعية التي يخشى فيها الفرد

التعرض للتقييم السلبي فيميل للعزلة والتجنب للمشاركات الاجتماعية حيث يكون غير قادر على مواجهة الآخرين

كما عرف (إيهاب عبد العزيز، إسماعيل أحمد، ٢٠١٩) القلق الاجتماعي على أنه "حالة من الخوف الواضح والانسحاب الشديد لمواقف تعامل الفرد مع الآخرين مصحوبة بحالة من التوتر والاضطراب تنتج من توقع الفرد للتقييم السلبي للمواقف الاجتماعية فيميل الفرد للعزلة والانسحاب والتجنب للمواقف الاجتماعية والمشاركة المجتمعية ، حيث يتجنب الفرد أن يكون موضع ملاحظة الآخرين .

ويرى كل من (Eric&Louise,2019) أن القلق الاجتماعي هو شعور الفرد بالخوف الشديد والاحراج عند مواجهة المواقف الاجتماعية التي يشعر فيها بأنه ملاحظ من قبل الآخرين ، وأن تقييمهم يكون سلبي تجاه ما يقوم به من سلوك .

وعرف (إسماعيل أحمد ، ٢٠٢١) القلق الاجتماعي على أنه " حالة من الخوف الواضح والتجنب الشديد مواقف تعامل الفرد مع الآخرين مصحوبة بحالة من التوتر والاضطراب تنتج عن توقع الفرد للتقييم السلبي للمواقف الاجتماعية فيميل الفرد للعزلة والانسحاب والتجنب للمواقف الاجتماعية ، والمشاركة المجتمعية ، وفيه يتجنب الفرد أن يكون موضع ملاحظة الآخرين .

من خلال العرض السابق لتعريفات القلق الاجتماعي عرفت الباحثة القلق الاجتماعي إجرائياً على أنه " شعور الفرد بالخوف والتوتر عند التعرض للمواقف الاجتماعية ، ومواقف الأداء ، ويؤدي ذلك إلى تجنب هذه المواقف خوفاً من التقييم السلبي ، ويصاحب ذلك بعض الأعراض الجسمية كاستجابة فسيولوجية لحالة الخوف والتوتر .

وأشار كل من (Lisa&Mark,2018) إلى أن هناك عدة أسباب وعوامل للقلق الاجتماعي ومنها الصفات الوراثية ، وبنية الدماغ حيث تقوم "اللوزة الدماغية" بدور مهم في التحكم في استجابة الخوف فكلما زاد نشاط اللوزة الدماغية ارتفعت الاستجابة للخوف مما يؤدي إلى زيادة القلق والخوف من المواقف الاجتماعية ، كما تعد البيئة عامل رئيسي في ظهور القلق الاجتماعي ، حيث أنه سلوك مكتسب من الوالدين والأفراد المحيطين بالفرد ، فالأباء الذين يسلكون سلوكاً قلقاً في المواقف الاجتماعية أو مفرطاً في حماية أبنائهم قد يؤدي إلى إصابة الأبناء أنفسهم بالقلق الاجتماعي .

وأشار كل من (Ahgha,2014,109؛Norton&Abbott,2016,44)؛ رياض العاسمي و فتحي الضبع،١١٦،٢٠١١ ) أن للقلق الاجتماعي عدة مظاهر رئيسية وهي :

**المظهر المعرفي:** ويتضح في مجموعة الأفكار والمعتقدات المغلوطة عن الذات والتي تنتج من خلال التقييم السلبي الذي يتعرض له الفرد ، وتوقه الإهانة والسخرية في المواقف الاجتماعية من قبل الآخرين .

**المظهر الانفعالي:** ويتضح في مشاعر الخوف الشديد، والتوتر ، وعدم الشعور بالأمن ، والاستثارة العصبية التي تسيطر على الفرد أثناء المواقف الاجتماعية ، خوفاً من التقييمات السلبية مما ينتج مجموعة من الأعراض الفسيولوجية مثل :إحمرار الوجه ، ارتعاش اليد ، العرق الغزير ، اضطراب التنفس ، سرعة في نبضات القلب .

**المظهر السلوكي:** ويتضح من خلال تجنب المواقف الاجتماعية والهروب منها مثل : عدم تلبية الدعوات الاجتماعية ، تجنب التواصل بالعين ، الامتناع عن الأكل في المطاعم ، تجنب ممارسة الرياضة في مجموعة .

وتحدد المعايير التشخيصية لاضطراب القلق الاجتماعي طبقاً للنسخة الخامسة من الدليل التشخيصي والاحصائي للاضطرابات النفسية (DSM-5) فيما يلي :

- خوف أو قلق ملحوظ إزاء واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية التي يمكن أن يتعرض الفرد خلالها للتدقيق والتفحص من قبل الآخرين .
  - مخاوف الفرد التي سيظهرها نتيجة لتصرفه بطريقة ما ، أو ظهور أعراض القلق عليه التي سيتم تقييمها سلباً من الآخرين .
  - تجنب المواقف الاجتماعية أو تحملها مع خوف أو قلق حاد.
  - الخوف أو القلق لا يتناسب مع التهديد الفعلي الذي يشكله الموقف الاجتماعي .
  - الخوف أو القلق أو التجنب عادة ما يستمر (٦) أشهر أو أكثر بشكل دائم ونمطي .
  - الخوف والقلق والتوتر يسبب كدرراً إكلينيكياً ذا دلالة في المجالات الاجتماعية والمهنية وغيرها من المجالات المهمة الأخرى.
  - الخوف والقلق أو التجنب لا يعزى إلى التأثيرات الفسيولوجية لأي مادة (مثل تعاطي المخدرات ، والدواء) أو حالة طبية أخرى .
  - الخوف والقلق أو التجنب لا يفسر بواسطة أعراض اضطراب نفسي آخر مثل: اضطراب الهلع ، اضطراب تشوه الجسم ، اضطراب طيف التوحد .
- (American Psychiatric Association, 2013, 190).

#### **رابعاً:مرحلة المراهقة: Adolescence:**

تعتبر مرحلة المراهقة هي الفترة التي يخرج فيها الإنسان من الطفولة إلى العالم الخارجي المحيط به ليبدأ في التفاعل معها ، ويبدأ في تكوين شخصية لديها استقلال ذاتي ولديها القدرة على الاعتماد على نفسها .(أحمد محمد ،٢٠١٠ ، ١٩).

كما أنها المرحلة الانتقالية بين الطفولة والرشد وتتسم بعدد من التغيرات الجسمية ، وتعتبر مكملة لفترة البلوغ وليست منفصلة عنها ، وتعتمد على مختلف العوامل المحيطة بالنمو الثقافي والبيولوجي ، والانتقال يستغرق التغيرات في النمو البيولوجي والمعرفي والاجتماعي .(إيمان أبو الحمد، ٨٢، ٢٠١٩).

وقد عرفها (حامد زهران ، ٢٠٠٥) بأنها الفترة الممتدة من البلوغ إلى اكتمال النضج التناسلي للفرد ، وتتميز بتكوين العادات والعواطف الشخصية ، وكذلك العواطف نحو الذات .

كما عرفتها (راوية هلال ، ٢٠٠٦) بأنها المرحلة الانتقالية من الطفولة إلى البلوغ والتي تكون بدايتها من سن (١٢-١٣) إلى (١٨-٢١) سنة ، وتعتمد على المحيط البيئي والثقافي والتطور في الجانب البيولوجي والعقلي والانفعالي والمعرفي والاجتماعي وغيرها من الجوانب المختلفة في حياة المراهق .

وتعد مرحلة المراهقة مرحلة مليئة بالمشكلات والاضطرابات المختلفة التي يتعرض لها المراهق نتيجة سعيه للتخلص من اعتماده على والديه رغم احتياجه إلى المساعدة ، ومحاولة الالتزام بالمعايير الاجتماعية التي قد لا تتفق مع طبيعة تفكيرهم في هذه المرحلة .(هيا محمد، ٢٠١٧، ٤٢).

وقد اتفق معظم الباحثين والعلماء على تقسيم المراهقة إلى ثلاث أقسام:

١- المراهقة المبكرة (١١-١٤) سنة وتتميز بتغيرات بيولوجية سريعة .  
٢- المراهقة المتوسطة (١٥-١٨) سنة هي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية .

٣- المراهقة المتأخرة (١٨-٢١) سنة وهي مرحلة الاستقرار ووضوح الهوية .(فؤاد أبو حطب، ٢٠١٧) .



وقد صنف كلاً من (حامد زهران ،٢٠٠٥؛ عبد الرحمن العيسوي،٢٠١١ ؛ أمل صادق ، فؤاد أبو حطب ، ٢٠١٧ ) المراهقة إلى أربعة أنماط وهي :

### أنماط مرحلة المراهقة

#### ١- المراهقة المتوافقة:

وهي تتميز بالاتزان والاعتدال والميل إلى الاستقرار والاتزان والتوافق النفسي والأسري ، نجد في هذا النمط أن المراهقة تتصف بالهدوء النسبي وإلى الاستقرار العاطفي في حياته التي تكاد تخلو من العنف والتوترات الانفعالية المتأزمة ، كما يتسم بصفة الاعتدال في كل المواقف ، وتظهر عليه الثقة بالنفس والشعور بالرضا عن نفسه ، كما أنه لايسرف في أحلام اليقظة والخيال ، ويرجع ذلك إلى المعاملة الوالدية المتفهمة والإيجابية وتوفير جو مناسب داخل الأسرة والثقة المتبادلة بين المراهق والوالدين .

#### ٢- المراهقة المنحرفة :

يظهر هذا النمط في صورة الانحلال الأخلاقي والتصرفات الجانحة عن المجتمع ، والأنانية وظهور الأمراض النفسية والعقلية ، والإضطرابات والإنهيارات النفسية ، ويرجع ذلك إلى عدم التفاهم بين الوالدين والمراهق ، وإتباع أساليب التربية المضطربة ، ووجود خلل في العلاقة الأسرية .

#### ٣- المراهقة العدوانية المتمردة :

من أهم سمات هذا النمط التمرد والثورة ضد الأسرة ، والمدرسة، والسلطة بكل أنواعها ، وقد تبرز عدد انحرافات جنسية ، والرغبة في الانتقام من الآخرين ، وكذلك يظهر السلوك العدواني صريحاً ومباشراً سواء كان ذلك تجاه نفسه أو الآخرين .

#### ٤- المراهقة الانسحابية :

أهم ما يميز هذا النمط هو انساب المراهق عن أسرته وأقرانه ومجتمعه ، إذ انه يميل إلى الانفراد والعزلة ، وتأمله لذاته ، والتفوق داخلها ، كما

يتسم بالتردد والخبث والشعور بالنقص ، والاقتصار على انواع النشاط الفردي ، كما يستغرق في أحلام اليقظة ، والميل إلى النقد والسخرية من الآخرين ، كما يظهر عليه عدم التوازن والتوافق مع الآخرين .

### دراسات وبحوث سابقة :

قامت الباحثة في هذا الفصل بعرض لأهم الدراسات والبحوث السابقة العربية والأجنبية ذات الصلة بمتغيرات الدراسة على النحو التالي :

#### (أ)دراسات تناولت فاعلية البرامج الإرشادية في خفض التحيز المعرفي.

هدفت دراسة كلاً من Mahsa,Javad,Yazdi,Amir&Hamed(2015), إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي لتقليل تحيزات الانتباه ، ولتقليل أعراض القلق الاجتماعي ، وتكونت عينة الدراسة من ( ٣٠ ) طالب وطالبة تتراوح أعمارهم بين ( ١٨-٢٥ ) سنة ممن يعانون من أعراض القلق الاجتماعي في جامعة فردوسي في تركيا ، وتم استخدام مقياس التحيز المعرفي ، ومقياس القلق الاجتماعي من إعداد Mahsa,Javad,Yazdi,Amir&Hamed(2015) ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج التدريبي في خفض التحيزات المعرفية ، وأعراض القلق الاجتماعي لدى عينة الدراسة .

أجرت (نور محمد، ٢٠١٧ ) دراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية العلاج بالقراءة في تحسين صورة الجسد وخفض التحيزات المعرفية لدى المراهقات ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية ، وتم تطبيق مقياس الرضا عن صورة الجسد ، ومقياس التحيزات المعرفية من إعداد (نور محمد، ٢٠١٧ ) ، وأظهرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط أداء المجموعة التجريبية على مقياس صورة الجسد تعزي للمقياس البعدي ، وفاعلية البرنامج في خفض التحيزات المعرفية لدى المراهقات .

وسعت دراسة (Stevens, Behar & Jendrusina, 2018) إلى التعرف على أثر العلاج المعرفي السلوكي القائم على تعديل التحيزات المعرفية كطريقة علاج لاضطراب القلق الاجتماعي ، وتكونت عينة الدراسة من (١١١) طالباً جامعياً تتراوح أعمارهم من (١٨-٢٣) سنة ويعانون من القلق الاجتماعي ، وتم استخدام مقياس التحيزات المعرفية ، ومقياس القلق الاجتماعي من إعداد (Stevens, Behar & Jendrusina, 2018)، وتوصلت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج المستخدم في تعديل التحيزات المعرفية التي أثرت على خفض مستوى القلق الاجتماعي لدى عينة الدراسة التجريبية .

كما هدفت دراسة (Eric & Louise, 2019) إلى تحديد فاعلية التدخلات العلاجية المعتمدة على تعديل التحيز المعرفي باستخدام الطرق الثلاثة للتعديل المعرفي CBM-CBM-1-CBM-A مجتمعة للحد من أعراض القلق الاجتماعي ، وتكونت عينة الدراسة من (١١٦) طالباً جامعياً تتراوح أعمارهم من (١٨-٢٢) سنة ، وتم استخدام مقياس القلق الاجتماعي ، وأظهرت النتائج أن طريقة CBM-1 قلل من تحيز التفسير السلبي ، وأعراض القلق الاجتماعي ، كذلك لم تثبت فاعلية CBM-A في العلاج .

وأجرت (سماح محمود، ٢٠٢٠) دراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي قائم على نموذج تجهيز المعلومات الاجتماعية في تعديل التحيزات المعرفية وتحسين الاندماج الجامعي لدى طلاب السنة الأولى بالمرحلة الجامعية ، تكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة حلوان ، وتم استخدام مقياس التحيز المعرفي ، ومقياس الاندماج الجامعي ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين بعض التحيزات المعرفية ، وكذلك كان له أثر إيجابي في تحسين الاندماج الجامعي لدى عينة الدراسة التجريبية .

### (ب) دراسات تناولت العلاقة بين التحيز المعرفي والقلق الاجتماعي .

سعت دراسة (ولاء ربيع ، ونرمين محمود ، ٢٠١٩) إلى الكشف عن إسهام بعض أبعاد التحيز المعرفي في التنبؤ بالقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين ، وكذلك الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في كلاً من التحيز المعرفي والقلق الاجتماعي ، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) مراهقاً ومراهقة تتراوح أعمارهم من (١٤-١٧) سنة ، وتم استخدام مقياس التحيز المعرفي ، ومقياس القلق الاجتماعي إعداد (ولاء ربيع ، ونرمين محمود ، ٢٠١٩) ، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين التحيز المعرفي والقلق الاجتماعي لدى المراهقين ، كما كشفت الدراسة عن عدم وجود فروق بين الذكور والإناث من المراهقين في كلاً من التحيز المعرفي والقلق الاجتماعي ، كما أشارت النتائج إلى أنه يمكن التنبؤ بالقلق الاجتماعي لدى المراهقين في ضوء الدرجة الكلية للتحيزات المعرفية .

كما هدفت دراسة (Reid,Salmon&Lovibond,2016) إلى التعرف على العلاقة بين التحيزات المعرفية وكل من القلق الاجتماعي والاكنتاب ، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٣) طفلاً وطفلة ممن تتراوح أعمارهم من (٨-١٤) سنة تم اختيارهم من مدارس مختلفة ، وتم استخدام مقياس التحيز المعرفي ، ومقياس القلق الاجتماعي ، ومقياس الاكنتاب ، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة بين التحيز المعرفي وكلاً من القلق الاجتماعي والاكنتاب .

### تعقيب على الدراسات السابقة :

من خلال استقراء وتحليل الدراسات السابقة ونتائجها فإنه يمكن استخلاص ما

يلي :

- ١- ندرة الدراسات التي تناولت بإعداد برامج إرشادية لخفض التحيز المعرفي لدى المراهقين بشكل عام
- ٢- عدم وجود دراسات عربية من جانب ؛ وندرته على المستوى الأجنبي من جانب آخر التي تناولت برامج إرشادية لخفض التحيز المعرفي لدى المراهقين الذين يعانون من القلق الاجتماعي وذلك - في حدود ما اطلعت عليه الباحثة .
- ٣- اتفقت نتائج معظم الدراسات الوصفية على وجود علاقة موجبة بين التحيز المعرفي والقلق الاجتماعي .
- ٤- اتفقت معظم الدراسات التي أن البرامج الإرشادية لها فاعلية وتأثير إيجابي في خفض مستوى التحيز المعرفي في مراحل عمرية مختلفة .

### فروض الدراسة :

في ضوء نتائج الدراسات السابقة ، فإن هذه الدراسة سعت إلى التحقق

من الفرض العام التالي :

ينخفض مستوى التحيز المعرفي لدى عينة من المراهقين الذين يعانون من القلق الاجتماعي بعد التعرض للبرنامج الإرشادي المستخدم ، وينبثق من هذا الفرض العام أربعة فروض فرعية وهي:

أ) توجد فروق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية من المراهقين الذين يعانون من القلق الاجتماعي في كل من القياسين القبلي والبعدي على مقياس التحيز المعرفي لصالح القياس البعدي .

ب ) توجد فروق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة من المراهقين الذين يعانون من القلق الاجتماعي القياس البعدي على مقياس التحيز المعرفي للمجموعة التجريبية .

ج) لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية من المراهقين الذين يعانون من القلق الاجتماعي كل من القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التحيز المعرفي.

### منهج وإجراءات الدراسة :

#### أولاً منهج الدراسة :

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج التجريبي الذي يقوم على استخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين ، والذي يعتمد على القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والأخرى الضابطة والقياس التتبعي للمجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج ومقارنته بالقياس البعدي لنفس المجموعة ، حيث تم تحديد المتغير المستقل ويتمثل في تأثير البرنامج الإرشادي ، والمتغير التابع المتمثل في خفض مستوى التحيز المعرفي لدى عينة من المراهقين ذوي القلق الاجتماعي المرتفع ، كما تستخدم الباحثة التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية تتعرض للمتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) ، والأخرى الضابطة ، ويتم التأكد من فاعلية البرنامج بحساب الفروق بين المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي، والمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية ، والمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

## ثانياً: إجراءات الدراسة : وتشمل على:

### ١- عينة الدراسة : واشتملت على :

#### (أ) عينة الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة :

تكونت العينة من (٤٠) مراهقاً، وتراوح أعمارهم من (١٦-١٨) عام، بمتوسط مري (١٧,٠٩)، وانحراف معياري (٠,٨١)، وقد روعي تمثيلها لجميع خصائص العينة الأساسية، وذلك بهدف التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، وحصر الصعوبات التي يمكن أن تظهر عند التطبيق على النهائي للتغلب عليها .

#### (ب) عينة الدراسة الأساسية :

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٢٠) مراهقاً ممن يعانون من من القلق الاجتماعي من أصل (٦٤) مراهقاً طبق عليهم مقياس التحيز المعرفي ، ومقياس القلق الاجتماعي ، ثم تم اختيار (٢٠) مراهقاً ممن حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس التحيز المعرفي ، وحصلوا أيضاً على درجات مرتفعة على مقياس القلق الاجتماعي ، وتم تقسيمهم عشوائياً بالتساوي إلى مجموعتين ، مجموعة ضابطة قوامها (١٠) مراهقاً ، ومجموعة تجريبية قوامها (١٠) مراهقاً تراوح أعمارهم من (١٦-١٨) سنة بمتوسط عمري (١٧,١٨) ، وانحراف معياري (٠,٧٧) للمجموعة الضابطة ، و متوسط عمري (١٧,٢٤) ، وانحراف معياري (٠,٨٣) للمجموعة التجريبية ، وقامت الباحثة بالتأكد من تكافؤ وتجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية من حيث متغيرات (العمر ، والمستوى الاقتصادي والاجتماعي) ، ومتغيرات الدراسة وتشمل (التحيز المعرفي ، والقلق الاجتماعي) ، وقامت الباحثة بتطبيق القياس القبلي ، ثم طبق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية ، وتم القياس البعدي بعد

انتهاء البرنامج مباشرة ، ثم قامت الباحثة بتطبيق القياس التتبعي بعد مرور شهر ونصف للوقوف على استمرار أثر البرنامج الإرشادي .

جدول (١) حساب التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس التحيز

### المعرفي

البعد	مجموعة المقارنة	الع دد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة u	قيمة Z	مستوى الدلالة
الاول	المجموعة الضابطة	١٠	٢٩.٠٠	١.٠٥	١٠.٨	١٠٨.٥	٤٥.٥	٠.٢٧ ٨	٠.٧٩ غير دالة
	المجموعة التجريبية	١٠	٢٨.٩٠	٠.٩٩	١٠.١	١٠١.٥	٠		
الثاني	المجموعة الضابطة	١٠	١٩.٦٠	٢.٠٧	١١.٠	١١٠.٠	٤٥.٠	٠.٣٩ ٩	٠.٧٣ غير دالة
	المجموعة التجريبية	١٠	١٩.٤٠	٢.٠١	١٠.٠	١٠٠.٠	٠		
الثالث	المجموعة الضابطة	١٠	٢٩.٨٠	٠.٦٣	١٠.٤	١٠٤.٥	٤٩.٥	٠.٠٧ ٣	٠.٩٧ غير دالة
	المجموعة التجريبية	١٠	٢٩.٩٠	٠.٣٢	١٠.٥	١٠٥.٥	٠		
الرابع	المجموعة الضابطة	١٠	٢١.٧٠	٢.٢١	١١.٩	١١٩.٠	٣٦.٠	١.٧٠ ٤	٠.٣١ غير دالة
	المجموعة التجريبية	١٠	٢٠.٨٠	٠.٤٢	٩.١٠	٩١.٠٠	٠		
الخامس	المجموعة الضابطة	١٠	٢٣.٨٠	٠.٦٣	١٠.٤	١٠٤.٥	٤٩.٥	٠.٠٧ ٣	٠.٩٧ غير دالة
	المجموعة التجريبية	١٠	٢٣.٩٠	٠.٣٢	١٠.٥	١٠٥.٥	٠		
الدرجة الكلية	المجموعة الضابطة	١٠	١٢٣.٩	٣.٣٨	١١.٤	١١٤.٥	٤٠.٥	٠.٧٢ ٨	٠.٤٨ غير دالة
	المجموعة التجريبية	١٠	١٢٢.٩	٢.٩٩	٩.٥٥	٩٥.٥	٠		



اتضح من الجدول (١) عدم وجود فروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي على مقياس التحيز المعرفي ، حيث تراوحت قيمة (Z) بين (٠.٠٧٣، و ١.٧٠٤) مما يدل على تجانس عينة الدراسة.

جدول (٢) حساب التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس القلق الاجتماعي

البيد	مجموعة المقارنة	الع دد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
الاول	المجموعة الضابطة	١٠	١٩.٥	١.٣٥	١١.٥	١١٠.٥	٤٤.٥٠	٠.٤٢٩	٠.٦٨٤ غير دالة
	المجموعة التجريبية	١٠	١٩.٢	١.٥٥	٩.٩٥	٩٩.٥٠			
الثاني	المجموعة الضابطة	١٠	١٩.٩	١.٢٩	١٠.٨٥	١٠٨.٥	٤٦.٥٠	٠.٢٧٧	٠.٧٩٦ غير دالة
	المجموعة التجريبية	١٠	١٩.٧	١.٤٢	١٠.١٥	١٠١.٥			
الثالث	المجموعة الضابطة	١٠	١٩.٩	١.٥٢	١١.٥	١١٠.٥	٤٤.٥٠	٠.٤٥٨	٠.٦٨٤ غير دالة
	المجموعة التجريبية	١٠	١٩.٦	١.٥٨	٩.٩٥	٩٩.٥٠			
الرابع	المجموعة الضابطة	١٠	٢٠.٩	٠.٣٢	١٠.٥٥	١٠٥.٥	٤٩.٥٠	٠.٠٧٣	٠.٩٧١ غير دالة
	المجموعة التجريبية	١٠	٢٠.٨	٠.٦٣	١٠.٤٥	١٠٤.٥			
الدرجة الكلية	المجموعة الضابطة	١٠	٨٠.٢	٣.٣٣	١١.٦٠	١١٦.٠	٣٩.٠٠	٠.٨٤٠	٠.٤٣٦ غير دالة
	المجموعة التجريبية	١٠	٧٩.٣	٣.٤٧	٩.٤٠	٩٤.٠٠			

اتضح من الجدول (٢) عدم وجود فروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي على مقياس القلق الاجتماعي، حيث تراوحت قيمة Z بين (٠.٨٤٠، ٠.٠٧٣) مما يدل على تجانس عينة الدراسة.

جدول (٣) حساب التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية على متغيرات العمر والمستوى الاقتصادي الاجتماعي

المتغير	مجموعات المقارنة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
العمر	المجموعة الضابطة	١٠	١٧,١	٠,٧٧	١٠,٩١	١٠٩,٥٠	٤٧,٥	٠,٧	غير دالة
	المجموعة التجريبية	١٠	١٧,٢	٠,٨٣	١٠,١٤	١٠١,٣٠	٠	٨٦	غير دالة
المستوى الاقتصادي الاجتماعي	المجموعة الضابطة	١٠	٥٣,٢	٨,٧٣	٩,٨٥	٩,٥٠	٠,٤١	٠,٩	غير دالة
	المجموعة التجريبية	١٠	٥٢,١	١٠,٠١	١١,٠٤	١١,٣٠	٠,٤١	٥٢	غير دالة

اتضح من الجدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على متغيري العمر، والمستوى الاقتصادي الاجتماعي، مما يدل على تكافؤ العينتين، حيث لا توجد فروق في الرتب دالة إحصائية.

ثالثاً: أدوات الدراسة: استخدمت الباحثة الأدوات الآتية:

- ١- مقياس التحيز المعرفي للمراهقين (إعداد الباحثة)
- ٢- مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين (إعداد الباحثة)

٣- مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي (إعداد محمد

سعفان، دعاء خطاب، ٢٠١٦ )

٤- البرنامج الإرشادي لخفض مستوى التحيز المعرفي لدى عينة من

المراهقين الذين يعانون من القلق الاجتماعي. (إعداد الباحثة ).

أولاً: مقياس التحيز المعرفي للمراهقين (إعداد الباحثة )

مر المقياس بعدة مراحل حتى وصل إلى صورته النهائية وهي كالآتي:

١-اطلعت الباحثة في حدود ما توفر لها - على التراث النظري  
السيكولوجي الذي أهتم بمتغير التحيز المعرفي ، وما يتضمنه من تعريفات  
نظرية ، ومكونات، ومظاهر واضحة ،وذلك من أجل الوصول إلى تعريف  
إجرائي للتحيز المعرفي تتبناه الباحثة في الدراسة الحالية .

٢-اطلعت الباحثة على ما توفر لها من الدراسات العربية والأجنبية التي  
تناولت مفهوم التحيز المعرفي ، هذا ما أفاد الباحثة في التعرف على  
المقاييس المستخدمة لقياس التحيز المعرفي بأبعاده وجوانبه المختلفة ، ومن  
أمثلة هذه المقاييس التحيز المعرفي إعداد  
(Mathews&Mackintosh,2000) ، ومقياس التحيز المعرفي إعداد  
(Combs,Penn,Wicher&Waldheter,2007)، ومقياس التحيز  
المعرفي إعداد (Vassilopoulos&Banerjee,2008)، ومقياس التحيز  
المعرفي إعداد (Buck,Pinkham,Harvey&Penn,2016) ، ومقياس  
التحيز المعرفي إعداد (Beadel,Mathews&Teachman,2016)،  
ومقياس التحيز المعرفي إعداد (أوان كاظم ، عامر مهدي ، ٢٠١٩ )،  
ومقياس التحيز المعرفي إعداد (فاطمة عباس ، ٢٠١٩).

٣- قامت الباحثة بتحديد مكونات التحيز المعرفي من خلال اطلاعها  
على المقاييس واستخلاص أكثر مكونات التحيز المعرفي شيوعاً ، وكانت

كالآتي: (إصدار أحكام غير منطقية، الانتباه للمهددات ، الانغلاق المعرفي ، العجز النفسي ، العزو الخارجي) حيث اشتمل كل مكون على الآتي:  
**إصدار أحكام غير منطقية:** مجموعة من الآراء والأحكام تخلو من المنطق السليم و تتعارض مع السائد والمألوف و يتبناها الفرد للحكم على الأمور في معظم الوقت .

**الانتباه للمهددات:** ميل الفرد إلى توجيه تركيزه وانتباهه نحو المثيرات والمعلومات ذات الصلة بالتهديد ، هذا ما يعيقه عن إصدار أحكام سليمة ، وتكون نظرتة للأمور ممزوجة بالقلق والخوف

**الانغلاق المعرفي:** هي انحسار تفكير الفرد نحو اتجاه محدد لا يقبل تغييره ، مع صعوبة الاقتناع بالأفكار المعارضة لاتجاهه مع تحيزه لأفكاره فقط ، مما يجعل الفرد يتعارض مع وجهات النظر الأخرى.

**العجز النفسي:** شعور الفرد باحتياجه للدعم النفسي ، وعدم قدرته على وضع أهداف محددة ، وعجزه عن اتخاذ قرارات سليمة ، وفقدان القدرة على التحكم في الأحداث .

**العزو الخارجي:** وتعني إرجاع الأفكار الخاصة بالفرد إلى مصدر خارجي بعد فترة قصيرة من إصدار الحكم على الأمور .

٤-قامت الباحثة بصياغة بنود المقياس موزعة على الأبعاد الخمسة ، وتكونت فقرات المقياس من (٤٢) فقرة ، وقد روعي في الصياغة الوضوح ، والبعد عن العبارات المزدوجة ، والمنفية ، والموحية باتجاه للاستجابة ، كما تم تحديد بدائل الاستجابة الثلاثية (أوافق=٣، إلى حدما=٢ ، لأوافق = ١ ) ، وتعكس هذه الدرجات في حالة العبارات السلبية، وتشير الدرجة المرتفعة ارتفاع مستوى التحيز المعرفي ، وتشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض مستوى التحيز المعرفي .

٥- طبقت الباحثة المقياس في صورته النهائية على عينة استطلاعية قوامها (٣٠) مراهقاً ، وكان الغرض من ذلك التحقق من وضوح المقياس لأفراد العينة ، والتعرف على الصعوبات التي قد تواجههم أثناء التطبيق وحساب الخصائص السيكومترية للمقياس .

جدول (٤) توزيع أرقام العبارات على أبعاد مقياس التحيز المعرفي

الأبعاد	عدد العبارات	العبارات
إصدار أحكام غير منطقية	١٠	*١٠-٩-٨-٧-٦-٥-٤-٣-٢-١
الانتباه للمهددات	٧	*١٧-١٦-١٥-١٤-١٣-١٢-١١
الانغلاق المعرفي	١٠	-٢٤-٢٣-٢٢-٢١-٢٠-١٩-١٨ ٢٧-٢٦-٢٥
العجز النفسي	٧	٣٤-٣٣-٣٢-٣١-٣٠-٢٩-٢٨
العزو الخارجي	٨	*٤٢-٤١-٤٠-٣٩-٣٨-٣٧-٣٦-٣٥
الاجمالي	٤٢	

(\*) أرقام العبارات السلبية

#### الخصائص السيكومترية للمقياس :

قامت الباحثة بحساب معاملات الثبات والصدق لمقياس التحيز المعرفي باستخدام الطرق المناسبة لذلك على النحو التالي:

#### أولاً: معاملات حساب الثبات لمقياس التحيز المعرفي:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة تكونت من (٤٠) مراهقاً تتراوح أعمارهم من (١٦-١٨) سنة ، (١٧,٠٩) ، وانحراف معياري (٠,٨١) ، واستخدمت الباحثة في الدراسة الحالية طريقتين للإستدلال على مدى ثبات المقياس وهما :حساب معامل الفا كرونباخ ، وطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة بروان وسبيرمان ، وفيما يلي يوضح جدول رقم (٥) حساب معاملات الثبات .

جدول (٥) طرق حساب ثبات مقياس التحيز المعرفي بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية (ن=٤٠)

قيمة معامل الثبات		عدد العبارات	البعد
التجزئة النصفية	الفا كرونباخ		
٠.٩٣٩	٠.٩٢٨	١٠	الاول
٠.٩١٩	٠.٩٣٩	٧	الثاني
٠.٩٣٩	٠.٩١٦	١٠	الثالث
٠.٩٢٦	٠.٩٢١	٧	الرابع
٠.٩٤٩	٠.٩٣١	٨	الخامس
٠.٩٤٦	٠.٩٣٧	٤٢	الدرجة الكلية

اتضح من الجدول (٥) أن قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية، ومعامل الفا كرونباخ مرتفعة ومتقاربة لمقياس التحيز المعرفي مما يدل على ثبات المقياس.

#### ثانياً: حساب الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب قيمة معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية اليه، وحساب قيمة معامل الارتباط بين البعد والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالية توضح ذلك:-

جدول ( ٦ ) قيم معاملات الارتباط بين فقرات كل بعد والدرجة الكلية لهذا البعد على مقياس التحيز المعرفي ( ن = ٤٠ )

البعد الاول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع		البعد الخامس	
رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط
١	*.٠٩٥٠ *	١١	*.٠٨٨١ *	١٨	*.٠٩٦٣ **	٢٨	*.٠٩٨١ **	٣٥	*.٠٩٣٢ **
٢	*.٠٩٦٦ *	١٢	*.٠٨٩٣ *	١٩	*.٠٨٦٧ **	٢٩	*.٠٩٥٦ **	٣٦	*.٠٩٥٧ **
٣	*.٠٩٣٦ *	١٣	*.٠٩٥٥ *	٢٠	*.٠٩٦٢ **	٣٠	*.٠٩٥٣ **	٣٧	*.٠٩٦٩ **
٤	*.٠٩٦٠ *	١٤	*.٠٨٩٠ *	٢١	*.٠٩١١ **	٣١	*.٠٩٧٢ **	٣٨	*.٠٩٦١ **
٥	*.٠٩٣٥ *	١٥	*.٠٩٣٦ *	٢٢	*.٠٩١٧ **	٣٢	*.٠٩٦٢ **	٣٩	*.٠٩٥٦ **
٦	*.٠٩٠٠ *	١٦	*.٠٩٧١ *	٢٣	*.٠٩٢٩ **	٣٣	*.٠٩٦٦ **	٤٠	*.٠٩٨١ **
٧	*.٠٩٠٨ *	١٧	*.٠٩١٧ *	٢٤	*.٠٩٢٨ **	٣٤	*.٠٩٦٨ **	٤١	*.٠٩٤٥ **
٨	*.٠٩٦٦ *			٢٥	*.٠٩١٥ **			٤٢	*.٠٩٧٠ **
٩	*.٠٩٣٩ *			٢٦	*.٠٩٤٨ **				
١٠	*.٠٩٢٧ *			٢٧	*.٠٩٣٦ **				

\*: دالة عند ٠.٠١ ، \*: دالة عند ٠.٠٥

اتضح من الجدول (٦) وجود ارتباط دال احصائياً بين كل فقرة من فقرات البعد والدرجة الكلية للبعد المنتمية اليه عند مستوى ثقة ٠.٠١%، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (٠.٠٨٦٧ ، ٠.٠٩٨١)

جدول (٧) معامل ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس التحيز المعرفي

البعد	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الأول	٠.٩٥٨	٠.٠١
الثاني	٠.٩٦٤	٠.٠١
الثالث	٠.٩٩٢	٠.٠١
الرابع	٠.٩٦٩	٠.٠١
الخامس	٠.٩٦٦	٠.٠١

اتضح من بيانات الجدول (٧) أن جميع قيم معامل الارتباط دالة عند ٠.٠١، حيث تراوحت القيم بين (٠.٩٥٨ ، ٠.٩٩٢) .

#### ثالثاً: معاملات حساب صدق مقياس التحيز المعرفي :

قامت الباحثة بحساب صدق المقياس باستخدام طريقتين هما :

#### (أ) صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي)

قامت الباحثة بحساب صدق المقارنة الطرفية للمقياس وهويشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين المجموعات مرتفعي ومنخفضي الدرجة ، وذلك باستخدام اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين متوسط درجات العينة المنخفضين والمرتفعين على مقياس التحيز المعرفي كما هو موضح بالجدول رقم (٨) :



جدول (٨) دلالة الفرق بين الإرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى لمقياس التحيز

المعرفي باستخدام اختبار (ت) (ن=٤٠)

مستوى الدلالة	قيمة Z	قيمة u	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	مجموعة المقارنة	البعد
٠.٠١	٤.٣٥٩	٠.٠٠	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٠.٣٢	٨.١٠	١٠	الأرباعي الأدنى	الأول
			١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٠.٣٢	٢٣.٩٠	١٠	الأرباعي الأعلى	
٠.٠١	٤.١٩٤	٠.٠٠	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٠.٤٢	٧.٢٠	١٠	الأرباعي الأدنى	الثاني
			١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٠.٣٢	٢٠.٩٠	١٠	الأرباعي الأعلى	
٠.٠١	٤.١٩٤	٠.٠٠	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٠.٤٢	١٠.٢٠	١٠	الأرباعي الأدنى	الثالث
			١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٠.٣٢	٢٩.٩٠	١٠	الأرباعي الأعلى	
٠.٠١	٤.٣٥٩	٠.٠٠	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٠.٣٢	٧.١٠	١٠	الأرباعي الأدنى	الرابع
			١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٠.٣٢	٢٠.٩٠	١٠	الأرباعي الأعلى	
٠.٠١	٤.٣٥٩	٠.٠٠	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٠.٣٢	٨.١٠	١٠	الأرباعي الأدنى	الخامس
			١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٠.٣٢	٢٣.٩٠	١٠	الأرباعي الأعلى	
٠.٠١	٤.٠٥٨	٠.٠٠	٥٥.٠٠	٥.٥٠	١.٧٣	٤٠.٩٠	١٠	الأرباعي الأدنى	الدرجة الكلية
			١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٠.٣٢	١١٩.٩٠	١٠	الأرباعي الأعلى	

اتضح من الجدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين الربيعات الدنيا والربيعات العليا في أبعاد المقياس الأربعة والدرجة الكلية مما يؤكد تمتع المقياس بصدق تمييزي مرتفع.

**(ب) صدق المحك :**

قامت الباحثة بحساب الصدق المرتبط بالمحك وذلك بين درجات عينة الخصائص السيكومترية التي بلغت (٤٠) مراهقاً على مقياس التحيز المعرفي الذي أعدته (فاطمة عباس، ٢٠١٩)، وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات عينة المراهقين على المقياسين، ويوضح جدول (٨) الآتي:

جدول (٩) حساب الصدق المرتبط بالمحك بين درجات العينة على المقياسين (ن=٤٠)

مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط	ن
٠٠٠٠١	٠,٨١٤	٤٠

اتضح من الجدول (٩) دلالة قيمة معامل الارتباط "بين درجة المقياس ودرجة المحك الخارجي عند مستوى ٠,٠٠١، حيث بلغت معامل الارتباط على بين المقياسين (٠,٨١٤) وهي قيمة مرتفعة ودالة عند مستوى دلالة (٠,٠٠١).

### ثانياً: مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين (إعداد الباحثة)

مر المقياس بعدة مراحل حتى وصل المقياس إلى صورته النهائية وهي كالآتي:

١- اطلعت الباحثة في حدود ما توفر لها - على التراث النظري السيكولوجي الذي أهتم بمتغير القلق الاجتماعي ، وما يتضمنه من تعريفات نظرية ، ومكونات، ومظاهر واضحة ،وذلك من أجل الوصول إلى تعريف إجرائي للقلق الاجتماعي يتبناه الباحثة في الدراسة الحالية .

٢- اطلعت الباحثة على ما توفر لها من الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت اضطراب القلق الاجتماعي ، هذا ما أفاد الباحثة في التعرف على المقاييس المستخدمة لقياس القلق الاجتماعي بأبعاده وجوانبه المختلفة ، ومن أمثلة هذه المقاييس مقياس القلق الاجتماعي إعداد (أحمد سعيد، ٢٠١٣) ، ومقياس القلق الاجتماعي إعداد (أماني عبد المقصود، ٢٠٠٧)، مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين إعداد (Lagrec&Lofez, 1998)، ومقياس القلق الاجتماعي إعداد (إيهاب الببلوي، ٢٠٠٢) ، ومقياس القلق الاجتماعي إعداد (Rauline&Wee, 1994)، مقياس القلق الاجتماعي إعداد (Liebowitz, 1995)، ومقياس القلق الاجتماعي للمراهقين والراشدين إعداد (هويدة حنفي، ٢٠١٣) ..

٣-قامت الباحثة بتحديد مكونات القلق الاجتماعي من خلال اطلاعها على المقاييس واستخلاص أكثر مكونات القلق الاجتماعي شيوعاً ، وكذلك المحكات التشخيصية لاضطراب القلق الاجتماعي، وكانت كالآتي: (الأعراض الجسمية، تجنب المواقف الاجتماعية ، تجنب مواقف الأداء،الخوف من التقييم السلبي )

حيث اشتمل كل مكون على الآتي:

**الأعراض الجسمية:**هي تلك الأعراض التي تصاحب الفرد أثناء تعرضه للمواقف الاجتماعية ومواقف الأداء ، وتظهر كاستجابة فسيولوجية لحالة القلق والخوف والتوتر ، وتتمثل هذه الأعراض في سرعة ضربات القلب ، التعرق ، إحمرار الوجه ، الارتجاف، صعوبة التنفس .

**تجنب المواقف الاجتماعية:** ميل الفرد إلى الابتعاد عن التفاعلات الاجتماعية والمواقف الاجتماعية سواء كان ذلك في المحيط الاجتماعي الذي يعرفه الفرد ، أو في المواقف الجديدة .

**تجنب مواقف الأداء:** ويعني تجنب الفرد وانسحابه من المواقف التي يقوم فيها الفرد ببعض السلوكيات والتصرفات التي تكون أمام الآخرين، ويصاحب هذا تقييم لادائه.

**الخوف من التقييم السلبي:**ويعني التخوف من تقييم الآخرين ، ويصاحب ذلك الشعور بالقلق بسبب التقييمات السلبية من قبل الآخرين، مع التوقع الدائم للتقييم السلبي من قبل الآخرين لأي سلوكيات أو تصرفات من قبل الفرد.

٤-قامت الباحثة بصياغة بنود المقياس موزعة على الأبعاد الخمسة ، وتكونت فقرات المقياس من (٢٨) فقرة ، وقد روعي في الصياغة الوضوح ، والبعد عن العبارات المزدوجة ، والمنفية ، والموحية باتجاه للاستجابة ، كما تم تحديد بدائل الاستجابة الثلاثية (أوافق=٣، إلى

حدا=٢ ، لأوافق =١ ) ، وتعكس هذه الدرجات في حالة العبارات السلبية ، وتشير الدرجة المرتفعة ارتفاع مستوى القلق الاتماعي ، وتشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض مستوى القلق الاجتماعي .

٥-طبقت الباحثة المقياس في صورته النهائية على عينة استطلاعية قوامها (٣٠) مراهقاً ، وكان الغرض من ذلك التحقق من وضوح المقياس لأفراد العينة ، والتعرف على الصعوبات التي قد تواجههم أثناء التطبيق وحساب الخصائص السيكومترية للمقياس .

جدول (١٠) توزيع أرقام العبارات على أبعاد مقياس القلق الاجتماعي

العبارات	عدد العبارات	الأبعاد
*٧-٦-٥-٤-٣-٢-١	٧	الأعراض الجسمية
*١٤-١٣-١٢-١١-١٠-٩-٨	٧	تجنب المواقف الاجتماعية
٢١-٢٠-١٩-١٨-١٧-١٦-١٥	٧	تجنب مواقف الأداء
٢٨-٢٧-٢٦-٢٥-٢٤-٢٣-٢٢	٧	الخوف من التقييم السلبي
٢٨		الإجمالي

(\* أرقام العبارات السلبية

#### الخصائص السيكومترية للمقياس :

قامت الباحثة بحساب معاملات الثبات والصدق لمقياس القلق الاجتماعي باستخدام الطرق المناسبة لذلك على النحو التالي:

#### أولاً: معاملات حساب الثبات لمقياس القلق الاجتماعي:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة تكونت من (٤٠) مراهقاً تتراوح أعمارهم من (١٦-١٨) سنة ، (١٧,٠٩) ، وانحراف معياري (٠,٨١) ، واستخدمت الباحثة في الدراسة الحالية طريقتين للإستدلال على مدى ثبات المقياس وهما :حساب معامل الفا كرونباخ ، وطريقة التجزئة النصفية

باستخدام معادلة بروان وسبيرمان ، وفيما يلي يوضح جدول (١١) حساب معاملات الثبات .

جدول (١١) طرق حساب ثبات مقياس القلق الاجتماعي بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية (ن=٤٠)

قيمة معامل الثبات		عدد العبارات	البعد
التجزئة النصفية	الفا كرونباخ		
٠.٩٢٢	٠.٩١٨	٧	الاول
٠.٩٤١	٠.٩٣٩	٧	الثاني
٠.٩١٠	٠.٩١٠	٧	الثالث
٠.٩١٩	٠.٩٢٢	٧	الرابع
٠.٩٣٢	٠.٩٢٥	٢٨	الدرجة الكلية

اتضح من الجدول (١١) أن قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وبمعامل الفا كرونباخ مرتفعة ومتقاربة لمقياس القلق الاجتماعي مما يدل على ثبات المقياس.

#### ثانياً: حساب الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب قيمة معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية اليه، وحساب قيمة معامل الارتباط بين البعد والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالية توضح ذلك:-

جدول (١٢) قيم معاملات الارتباط بين فقرات كل بعد والدرجة الكلية لهذا البعد على مقياس القلق الاجتماعي (ن=٤٠)

البعد الرابع		البعد الثالث		البعد الثاني		البعد الاول	
رقم معامل الارتباط	قيمة معامل الارتباط	رقم معامل الارتباط	قيمة معامل الارتباط	رقم معامل الارتباط	قيمة معامل الارتباط	رقم معامل الارتباط	قيمة معامل الارتباط
٢٢ **	٠.٩٥٨ **	١٥	٠.٨٤١ *	٨	٠.٩٠٠ *	١	
٢٣ **	٠.٩٦١ **	١٦	٠.٩٥٧ *	٩	٠.٩٣٨ *	٢	
٢٤ **	٠.٩٦٨ **	١٧	٠.٩١٢ *	١٠	٠.٩٠٧ *	٣	
٢٥ **	٠.٩٧٨ **	١٨	٠.٩٣٧ *	١١	٠.٩١٤ *	٤	
٢٦ **	٠.٩٧٨ **	١٩	٠.٩١٥ *	١٢	٠.٩٥١ *	٥	
٢٧ **	٠.٩٥٢ **	٢٠	٠.٩٤٩ *	١٣	٠.٩٢٦ *	٦	
٢٨ **	٠.٩٤٤ **	٢١	٠.٩٥٠ *	١٤	٠.٨٩٦ *	٧	

\*\* دالة عند ٠.٠١

اتضح من الجدول السابق معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية اليه للمقياس دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١، لمقياس القلق الاجتماعي

جدول (١٣) معامل ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس القلق الاجتماعي

مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط	البعد
٠.٠١	٠.٩٨٨	الاول
٠.٠١	٠.٩٥٥	الثاني
٠.٠١	٠.٩٨٦	الثالث
٠.٠١	٠.٩٥٦	الرابع

اتضح من بيانات الجدول (١٣) أن جميع قيم معامل الارتباط دالة عند ٠.٠١ ، حيث تراوحت القيم بين (٠.٩٥٥ ، ٠.٩٨٨) .

### ثالثاً: معاملات حساب صدق مقياس القلق الاجتماعي :

قامت الباحثة بحساب صدق المقياس باستخدام طريقتين هما :

#### (أ) صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي)

قامت الباحثة بحساب صدق المقارنة الطرفية للمقياس وهويشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين المجموعات مرتفعي ومنخفضي الدرجة ، وذلك باستخدام اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين متوسط درجات العينة المنخفضين والمرتفعين على مقياس القلق الاجتماعي كما هو موضح بالجدول (١٤) :

جدول (١٤) دلالة الفرق بين الإرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى لمقياس القلق

الاجتماعي باستخدام اختبار (ت) (ن=٤٠)

البيد	مجموعة المقارنة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة u	قيمة Z	مستوى الدلالة
الاول	الارباعي الادنى	١٠	٧.٢٠	٠.٦٣	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٤.٣٥٩	٠.٠١
	الارباعي الاعلى	١٠	٢٠.٩٠	٠.٣٢	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠			
الثاني	الارباعي الادنى	١٠	٧.١٠	٠.٣٢	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٤.٣٥٩	٠.٠١
	الارباعي الاعلى	١٠	٢٠.٨٠	٠.٦٣	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠			
الثالث	الارباعي الادنى	١٠	٧.١٠	٠.٣٢	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٤.٣٥٩	٠.٠١
	الارباعي الاعلى	١٠	٢٠.٨٠	٠.٦٣	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠			
الرابع	الارباعي الادنى	١٠	٧.١٠	٠.٣٢	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٤.١٧٥	٠.٠١
	الارباعي الاعلى	١٠	٢٠.٥٠	١.٥٨	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠			
الدرجة الكلية	الارباعي الادنى	١٠	٢٨.٢٠	٠.٦٣	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٤.١٧٥	٠.٠١
	الارباعي الاعلى	١٠	٨٣.٩٠	٠.٣٢	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠			

اتضح من الجدول ( ١٤ ) أن ثمة فرق بين الارباعي الادنى الارباعي الاعلى وهذا يدل على تمتع المقياس بوحدة من الخصائص السيكومترية للمقياس الجيد وهي قدرته على التمييز بين الأفراد.

#### (ب) صدق المحك :

قامت الباحثة بحساب الصدق المرتبط بالمحك وذلك بين درجات عينة الخصائص السيكومترية التي بلغت (٤٠) مراهقاً على مقياس القلق الاجتماعي الذي أعدته (هويدة حنفي، ٢٠١٣)، وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات عينة المراهقين على المقياسين، ويوضح جدول (٨) الآتي:

جدول (١٥) حساب الصدق المرتبط بالمحك بين درجات العينة على المقياسين (ن=٤٠)

مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط	ن
٠٠٠٠١	٠,٧٨١	٤٠

اتضح من الجدول (١٥) دلالة قيمة معامل الارتباط "بين درجة المقياس ودرجة المحك الخارجي عند مستوى ٠٠٠٠١، حيث بلغت معامل الارتباط على بين المقياسين (٠,٧٨١)، وهي قيمة مرتفعة ودالة عند مستوى دلالة (٠٠٠٠١).

**ثالثاً: مقياس المستوى الإقتصادي الإجتماعي الثقافي إعداد محمد سعفان،**

#### **دعاء خطاب (٢٠١٦):**

يتكون المقياس الحالي من ثلاث مقاييس فرعية وهي تقيس ثلاث جوانب وهم : الجانب الإقتصادي ويتكون من (١٣) فقرة ، والجانب الاجتماعي يتكون من (٥) فقرات ، والجانب الثقافي ( ويتكون من (٧) فقرات ، ويوجد العديد من البدائل لكل فقرة من فقرات المقياس يتم اختيار الأنسب بالنسبة للمفحوصين بوضع علامة



( ✓ ) أمام البديل المناسب ، ثم تجمع درجات العبارات بكل مستوى على حدى ، كما تم تحديد أربعة مستويات للمقياس وهي:

- ١- مستوى دون المتوسط (٣٩-١)
- ٢- مستوى متوسط (٧٩-٤٠)
- ٣- مستوى فوق المتوسط (١١٩-٨٠)
- ٤- مستوى مرتفع (١٥٠-١٢٠)

كما قام معدو المقياس بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس على عينة قوامها (٥٠) فردا من الجنسين ، وتم حساب الثبات بطريقتي معامل الفا كرونباخ وبلغ (٠,٨٥) ، وطريقة التجزئة النصفية وبلغ (٠,٨٦) وكانت هذه القيم دالة عند ٠,٠١ مما يدل على ان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات ، كما تم حساب الصدق باستخدام الصدق العاملي.

#### رابعاً: البرنامج الإرشادي إعداد الباحثة

من المعروف أن من أهداف البرامج الإرشادية هي تقليل المعاناة النفسية ، وتحسين النمو الشخصي ، وكذلك تعديل الجوانب المعرفية غير المنطقية إلى جوانب منطقية إيجابية ، الذي يؤدي بدوره إلى تعديل السلوكيات أيضاً لتصبح سلوكيات إيجابية فعالة .

#### (أ) أهداف البرنامج:

#### -الهدف العام للبرنامج :

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي لخفض التحيز المعرفي لدى عينة من المراهقين الذين يعانون من القلق الاجتماعي .

#### -الأهداف الفرعية :

- ١- تعديل طريقة التفكير المشوهة لدى المشاركين.
- ٢- التدريب على إصدار أحكام منطقية مستندة إلى أدلة واقعية .

٣- تقليل الانتباه نحو المهددات ، وتوجيه التركيز على الجوانب الإيجابية.

٤- التدريب على المرونة المعرفية من حيث تقبل الأفكار المعارضة لأفكار المشاركين .

٥- تدريب المشاركين على وضع أهداف محددة

٦- تدريب المشاركين على تنظيمي احداث حياتهم، والتحكم فيها.

٧- تدريب المشاركين على التفرقة بين العزو الداخلي والعزو الخارجي لأحداث الحياة وفق أدلة منطقية .

#### -الأهداف الإجرائية للبرنامج :

وتنقسم إلى ثلاثة أنواع من الأهداف :

#### (أ)أهداف معرفية

١-أن يعرف المشاركين ماهية التحيز المعرفي.

٢-أن يذكر المشاركين التأثير السلبي للتحيز المعرفي.

٣-أن يعرف المشاركين ماهية اضطراب القلق الاجتماعي ، وأعراضه.

٤-أن يوضح المشاركين العلاقة بين التحيز المعرفيوالقلق الاجتماعي.

٥-أن يصف المشاركين التأثير السلبي للإدراك والتفسير الخاطيء للأحداث على أعراض القلق الاجتماعي.

٦-أن يعرف المشاركين مصادر الأدلة المنطقية التي يمكن أن يستند إليها عند إصدار الأحكام ، والحكم على الأمور .

٦-أن يميز المشاركين بين الأفكار الايجابية المنطقية ، والأفكار السلبية غير المنطقية.

٧-ان يستخلص المشاركينالأحكام المنطقية ، والأحكام غير المنطقية.

٨-أن يدحض المشاركين الأفكار السلبية بشكل عام

٩-أن يدحض المشاركين الأفكار السلبية المرتبطة بالقلق الاجتماعي .

- ٩- أن يحدد المشاركين أهداف محددة واقعية يمكن تحقيقها.
- ١٠- ان يميز المشاركين بين معنى العزو الداخلي والعزو الخارجي للأحداث.

### (ب) أهداف وجدانية :

- ١- أن يشعر المشاركين بخطورة التحيز المعرفي .
- ٢- أن يواجه المشاركين أفكار غير المنطقية لديهم.
- ٣- أن يعبر المشاركين عن مشاعرهم تجاه أفكارهم السلبية غير المنطقية بشكل عام .
- ٤- أن يعبر المشاركين عن مشاعرهم تجاه أفكارهم السلبية غير المنطقية المتعلقة بقلقهم الاجتماعي.
- ٥- أن يقتنع المشاركين بمصادر الأدلة المنطقية التي يمكن أن يستند إليها عند إصدار الأحكام ، والحكم على الأمور.
- ٦- أن يشعر المشاركون بالثقة بأنفسهم لوضعهم أهداف محددة واقعية يمكن تحقيقها.

### (ج) أهداف سلوكية .

- ١- أن يستخدم المشاركون مصادر الأدلة المنطقية عند إصدار الأحكام ، والحكم على الأمور.
- ٢- أن يدون المشاركون قائمة بالأفكار السلبية غير المنطقية بشكل عام .
- ٣- أن يدون المشاركون قائمة بالأفكار السلبية غير المنطقية المتعلقة بقلقهم الاجتماعي.
- ٤- أن يصدر المشاركون أحكاماً منطقية لمجموعة من الأحداث والأمور الحياتية .
- ٥- أن يكتب المشاركون أهداف محددة واقعية يمكن تحقيقها .
- ٦- أن يمارس المشاركون تمارين الاسترخاء الجسدي والذهني.
- ٧- أن يدون المشاركون الحوار الذاتي لديهم المتعلق بقلقهم الاجتماعي .
- ٨- أن يفند المشاركون المواقف والأحداث التي يمكن عزو أسبابها داخلياً أو خارجياً .
- ٩- أن يحاكي المشاركون النماذج الإيجابية في ممارسة المرونة المعرفية .

### (ب) الفنيات المستخدمة في البرنامج :

استخدمت الباحثة عدد من الفنيات المناسبة لتحقيق أهداف البرنامج والتي تشتمل على :  
المحاضرة ، المناقشة والحوار، النمذجة ، لعب الدور ، الواجب المنزلي ، التدعيم الايجابي ،  
صرف الانتباه ، الإلهاء ، إعادة البناء المعرفي ، الحوار الذاتي ، الدحض والتفنيد ،  
الاسترخاء (الجسمي ، والذهني).

### (ج) محتوى البرنامج:

قامت الباحثة بالاطلاع على بعض الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تضمنت البرامج  
الإرشادية التي هدفت إلى خفض التحيز المعرفي ، وذلك في ضوء ما اطلعت عليه الباحثة  
مثل دراسة (عبد الرحمن أحمد، ٢٠١٩ ؛  
(Stevens, Behar & Jendrusina, 2018; Eric & Louise, 2019; Finne & Svartdal, 2017;  
Brugman, Bink, 2011) ، كما قامت الباحثة باستخدام عدد من الفنيات التي تنتمي  
إلى النظرية المعرفية السلوكية ، والتي أثبتت الدراسات السابقة فاعلية استخدام هذه الفنيات في  
خفض التحيزات المعرفية ، وتمثلت هذه الفنيات في : المحاضرة ، المناقشة والحوار ،  
الدحض والتفنيد ، إعادة البناء المعرفي ، التدعيم الإيجابي ، الاسترخاء، صرف الانتباه  
، الإلهاء ) .

### (د) أسس بناء البرنامج :

قامت الباحثة بمراعاة بعض الأسس العامة والنفسية والثقافية والاجتماعية مثل  
مراعاة الآداب وأخلاقيات عملية الإرشاد النفسي، و اعطاء حق المسترشد في  
التعبير عن رايه وعدم السخرية منه أو الاستهزاء به، كما تم مراعاة الفروق الفردية  
بين المراهقات في المجموعة التجريبية ، ومراعاة المستويات والخصائص الثقافية  
لعينة الدراسة ، كما قامت الباحثة باستخدام الإرشاد الجمعي في البرنامج لتحقيق  
التفاعل والألفة بين أفراد العينة ( المجموعة التجريبية ) ، بالإضافة إلى شعور  
المراهقين بأن لديهم نفس المشكلة مما يساهم في تحقيق هدف البرنامج الإرشادي،  
ويساعدهم على الأستبصار بالمشكلة التي يعانون منها .

### (هـ): خطوات تنفيذ البرنامج :

١- بداية البرنامج: وهى مرحلة التعارف وبناء العلاقات الطيبة بين الباحثة وأفراد العينة التجريبية ، وبين أفراد العينة التجريبية وبعضهم البعض ، ويتم فيها إجراء القياس القبلي .

٢- مرحلة تطبيق البرنامج: وهى مرحلة إجراء الجلسات وتطبيق الفنيات الإرشادية بهدف تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي .

٣- مرحلة تقييم البرنامج: وهى مرحلة تقييم فاعلية البرنامج فى خفض التحيز المعرفي ، وذلك من خلال إجراء القياس البعدي .

٤- مرحلة المتابعة : وهى المرحلة الأخيرة وتتم بعد مرور شهر ونصف من انتهاء البرنامج ، حيث تهدف هذه المرحلة إلى التأكد من استمرارية فاعلية البرنامج لدى أفراد العينة التجريبية

(و) : مصادر محتوى البرنامج :

اعتمدت الباحثة فى بناء محتوى البرنامج الإرشادي وفنياته على مجموعة

من المصادر هي:

- الإطار النظري للدراسة الحالية الذي متغير التحيز المعرفي .
- الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت اعداد البرنامج الارشادية التي هدفت إلى خفض التحيز المعرفي لدى المراهقين الذين يعانون من القلق الاجتماعي ، أو الذين يعانون من الاضطرابات الأخرى.
- النظرية المعرفية السلوكية .

### خامساً: المحددات الزمانية للبرنامج :

تكون البرنامج من ( ٢٤ ) جلسة إرشادية بمعدل جلستين أسبوعياً ، ولمدة ثلاثة أشهر ، حيث تراوح زمن كل جلسة من (٤٥ : ٦٠ ) دقيقة ، وذلك حسب طبيعة كل جلسة ، والموضوعات المطروحة للمناقشة ، وقد تم تقسيم الجلسات لتتضمن تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي.

### سادساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

استخدمت الباحثة بعض الأساليب الإحصائية لمعالجة نتائج الدراسة وهي كالأتي:

١- المتوسط الحسابي

٢- الإنحراف المعياري.

٣- الربع الأعلى والربع الأدنى

٤- اختبار (ت) Test

٥- مقياس مان -ويتني

٦- مقياس ويلكوكسون

٧- معامل ارتباط بيرسون

٨- معامل الفا كرونباخ

### عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

قامت الباحثة في هذا الجزء من الدراسة بعرض النتائج التي أسفرت عنها، والتعليق على نتائج كل فرض ومناقشته وفق الإطار النظري والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة .

### (أ) نتائج الفرض الأول

ينص الفرض العام على أنه "ينخفض مستوى التحيز المعرفي لدى عينة من المراهقين الذين يعانون من القلق الاجتماعي، بعد التعرض للبرنامج الإرشادي المستخدم، وينبثق من هذا الفرض العام ثلاث فروض فرعية وهي:

(أ) توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات رتب أفراد المجموعة التجريبية من المراهقين الذين يعانون من القلق الاجتماعي في كل من القياسين القبلي والبعدي على مقياس التحيز المعرفي في لصالح القياس البعدي ، وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ولكوكسون Wilcoxon للتعرف على الفروق بين مجموعتين مرتبطتين.

جدول (١٦) قيمة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس التحيز المعرفي

مستوى الدلالة	قيمة "z"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الرتب	الابعاد
٠.٠١	٢.٨٢٠	٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	الرتب السالبة	الاول
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	الرتب الموجبة	
				٠	الرتب المتشابهة	
٠.٠١	٢.٨٢٣	٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	الرتب السالبة	الثاني
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	الرتب الموجبة	
				٠	الرتب المتشابهة	
٠.٠١	٢.٨١٦	٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	الرتب السالبة	الثالث
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	الرتب الموجبة	
				٠	الرتب المتشابهة	
٠.٠١	٢.٨٤٢	٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	الرتب السالبة	الرابع
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠٠	الرتب الموجبة	
				٠	الرتب المتشابهة	
٠.٠١	٢.٨٦٩	٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	الرتب السالبة	الخامس
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	الرتب الموجبة	
				٠	الرتب المتشابهة	
٠.٠١	٢.٨١٠	٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	الرتب السالبة	الدرجة الكلية
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	الرتب الموجبة	
				٠	الرتب المتشابهة	

أشارت نتائج الجدول (١٦) إلي وجود فرق دال احصائياً بين متوسط رتب درجات القياسيين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس التحيز المعرفي لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيم (Z) بين ( ٢.٨٦٩ ، ٢.٨١٠ ) عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ ،

#### (ب) نتائج الفرض الثاني:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة من المراهقين الذين يعانون من القلق

الاجتماعي في القياس البعدي على مقياس التحيز المعرفي لصالح المجموعة التجريبية ، وللتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة مقياس مان - وتني Mann-Whitney .

جدول (١٧) قيمة (U) لدلالة الفروق بين متوسطي رتب أفراد المجموعة التجريبية وأفراد

المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس التحيز المعرفي .

العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة	مجموعة المقارنة	البعد
١٠	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٨٢٢	٠.٠١	المجموعة الضابطة	الأول
١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠				المجموعة التجريبية	
١٠	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٨٦٨	٠.٠١	المجموعة الضابطة	الثاني
١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠				المجموعة التجريبية	
١٠	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٩٧٧	٠.٠١	المجموعة الضابطة	الثالث
١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠				المجموعة التجريبية	
١٠	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٠.٠٠	٤.٠١٣	٠.٠١	المجموعة الضابطة	الرابع
١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠				المجموعة التجريبية	
١٠	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٠.٠٠	٤.٠٢٣	٠.٠١	المجموعة الضابطة	الخامس
١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠				المجموعة التجريبية	
١٠	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٧٩٤	٠.٠١	المجموعة الضابطة	الدرجة الكلية
١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠				المجموعة التجريبية	

اتضح من الجدول ( ١٧ ) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (Z) بين (٣.٧٩٤ و٤.٠٢٣) عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ .

### (ج) نتائج الفرض الثالث:

لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية من المراهقين الذين يعانون من القلق الاجتماعي في كل من القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التحيز المعرفي ، وللتحقق من



صحة الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ولكوكسون Wilcoxon للتعرف على الفروق بين مجموعتين مرتبطتين.

جدول (١٨) قيمة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية في

القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التحيز المعرفي

الابعاد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "z"	مستوى الدلالة
الاول	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	١.٨٩٠	٠.٠٠٥ ٩ غير دالة
	الرتب الموجبة	٤	٢.٥٠	١٠.٠٠		
	الرتب المتشابهة	٦				
الثاني	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	١.٤١٤	٠.١٥٧ غير دالة
	الرتب الموجبة	٢	١.٥٠	٣.٠٠		
	الرتب المتشابهة	٨				
الثالث	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠٠	١.٠٠٠ غير دالة
	الرتب الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
	الرتب المتشابهة	١٠				
الرابع	الرتب السالبة	١	١.٠٠	١.٠٠	١.٠٠٠	٠.٣١٧ غير دالة
	الرتب الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
	الرتب المتشابهة	٩				
الخامس	الرتب السالبة	١	١.٠٠	١.٠٠	١.٠٠٠	غير دالة
	الرتب الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
	الرتب المتشابهة	٩				
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	١.٨٩٠	٠.٠٥٩ غير دالة
	الرتب الموجبة	٤	٢.٥٠	١٠.٠٠		
	الرتب المتشابهة	٦				

أشارت نتائج الجدول ( ١٨ ) إلي عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسط رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس التحيز المعرفي، حيث تراوحت قيم ( Z ) بين (٠.٠٠٠) ، (١.٨٩٠) .

### مناقشة نتائج الدراسة :

أكدت النتائج التي توصلت إليها الباحثة من خلال التحليل الإحصائي فاعلية البرنامج في خفض مستوى التحيز المعرفي لدى عينة من المراهقين الذين يعانون من القلق الاجتماعي. فقد اتضح فاعلية البرنامج من خلال وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية ، ورتب درجات المجموعة الضابطة على مقياس التحيز المعرفي في القياس البعدي وذلك لصالح المجموعة التجريبية ، كما اتضحت فاعلية البرنامج من خلال وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس التحيز المعرفي لصالح القياس البعدي ، وأكدت النتائج استمرارية أثر البرنامج الإرشادي في خفض مستوى التحيز المعرفي لدى عينة من المراهقين الذين يعانون من القلق الاجتماعي إلى ما بعد فترة المتابعة ، حيث كشفت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس التحيز المعرفي، وقد ترجع الباحثة تحقق فروض الدراسة إلى عدة عوامل وهي :

- ١-العلاقة الطيبة بين الباحثة والمشاركين في البرنامج حيث سعت الباحثة إلى أن يسود جو من الألفة والمحبة والتعاون بينها وبين المشاركين بعضهم البعض داخل جلسات البرنامج وخارجها .
- ٢-مراعاة الجانب الأخلاقي والإنساني في مرحلة إعداد البرنامج وفي أثناء الجلسات من حيث إحترام الرأي والرأي الآخر ، وحرية التعبير بكل صراحة ووضوح ، ومراعاة المشاعر دون تهكم أو سخرية خاصة أن تحقيق أهداف البرنامج يحتاج إلى مرونة نظراً لطبيعة المتغير المراد خفضه وهو التحيز المعرفي .

٣-وضوح أهداف البرنامج واختيار الفنيات المناسبة لكل هدف ساعد في تحقيق أهداف البرنامج بشكل منظم ، حيث اعتمدت الباحثة على اختيار وانتقاء الفنيات العلاجية التي تتناسب مع أهداف البرنامج وطبيعة المشكلة التي سعى البرنامج إلى التخفيف من حدتها ، فقد استعانت الباحثة بفنيات وهي: المحاضرة - المناقشة والحوار - إعادة البناء المعرفي - صرف الإنتباه - الحوار الذاتي - الاسترخاء -الإلهاء - الدحض والتفنيد، المواجهة -التدعيم الايجابي ) ،وكان لكل فنية أثرها الإيجابي على تحقيق أهدافالبرنامج ، فوجد أن المحاضرة ساهمت بتزويد المشاركين بمعلومات عن التحيز المعرفي ، وما ينتج عنها من أثار سلبية تؤثر على صحتهم النفسية ، وعلاقتهم بالآخرين ومدى خطورة التحيز المعرفي ، كما كان لفنية الحوار والمناقشة أثر إيجابي في الجلسات حيث جعلت المشاركين يواجهون أنفسهم بالأخطاء المعرفية ،والأفكار السلبية غير المنطقية التي يتبنوها عندما يستمعون لبعضهم البعض أثناء المناقشة والحوار المفتوح ،كما كان لفنيات إعادة البناء المعرفي ، والدحض والتفنيد ، والمواجهة ، دوراً مهماً في تحقيق أهداف البرنامج حيث ركزت هذه الفنيات على إثبات عدم صحة الأفكار المتنباه ، وكذلك عدم منطقيتها ، وإدراك ذلك بل وساعدت المشاركين على كيفية إيجاد البدائل المنطقية والايجابية من الأفكار ، والتي تخلو من التحيزات المعرفية ، كما اهتمت الباحثة باختيار فنيات من شأنها تخفف المعاناة التي يعانون منها المشاركون مثل فنية الإسترخاء التي ساهمت في التخفيف من التوتر والقلق لديهن ، وفنية صرف الإنتباه التي ساعدت المشاركات على تجنب الإنخراط في الأفكار المشحونة بالتحيزات المعرفية ، كما ساعدت فنية الإلهاء على تخلص المشاركين من كثير من التحيزات المعرفية التي تسيطر على

معتقداتهم من خلال الانصراف عن تلك التحيزات المعرفية المدركة بأنشطة ومهام هادفة .

وقد أوصت كثير من الدراسات السابقة بأهمية إعداد البرامج الإرشادية التي تساعد في خفض التحيزات المعرفية للأفراد الذين يعانون من القلق الاجتماعي مثل دراسة (ولاء ربيع ، ٢٠١٩ ؛ Wang,Zu&Chen,2017 ;Hupper,Foa&Mathews,2003)

كما أكدت عدد من الدراسات السابقة أهمية استخدام البرامج الإرشادية لخفض مستوى التحيز المعرفي بشكل عام ، وكذلك خفض مستوى التحيز المعرفي لدى الأفراد الذين يعانون من القلق الاجتماعي بوجه خاص ، فقد أشارت دراسة كلاً من

(Stevens,Behar&Jendrusina,2018;Eric&Louise,2019;Waters,Wharton

&Craske,2008) إلى فاعلية استخدام البرامج الإرشادية والعلاجية في خفض التحيزات المعرفية ، ومدى تأثير ذلك على تخفيف أعراض القلق الاجتماعي لدى المراهقين ، كما كشفت نتائج دراسة (نور محمد ، ٢٠١٧ ) إلى فاعلية العلاج بالقراءة في خفض مستوى التحيزات المعرفية لدى المراهقين في المرحلة الثانوية.

#### توصيات الدراسة :

#### في ضوء ما أسفرت هذه الدراسة من نتائج يمكن اقتراح التوصيات الآتية :

- ١-تنظيم ندوات وورش عمل من قبل المتخصصين لتوعية المراهقين والشباب بخطورة التحيزات المعرفية ، ومساعدتهم على تجنبها.
- ٢-إعداد برامج وقائية للمراهقين للحد من انتشار التحيزات المعرفية والتي تعرضهم للإصابة بكثير من الاضطرابات النفسية .
- ٣-إطلاق حملات إعلامية توعوية تهدف إلى التشجيع على المرونة الفكرية مدعمين ذلك بنماذج حياتية إيجابية .

٤-توعية الأباء والقائمين على التنشئة من خلال الندوات باستخدام أسلوب الحوار المفتوح بينهم وبين الأبناء ، والاستماع إليهم ، واستخدام أسلوب الإقناع وليس الإجبار وفرض الرأي هذا ما يعزز المرونة الفكرية وتجنب التحيزات المعرفية .

#### **بحوث مقترحة :**

**بناء على نتائج الدراسة الحالية ، فإنه يمكن اقتراح إجراء الدراسات التالية**

#### **مستقبلاً:**

- ١-العلاقة بين المرونة الفكرية لدى الأباء والتحيز المعرفي لدى الأبناء .
- ٢-فاعلية برنامج وقائي لخفض التحيزات المعرفية لدى عينة من طلاب الجامعة .
- ٣-فاعلية برنامج إرشادي للوالدين لتحسين مستوى المرونة المعرفية وأثره في خفض بعض الاضطرابات النفسية لدى الأبناء.

## قائمة المراجع :

### أولاً: المراجع العربية :

- ١- أحمد سعيد (٢٠١٣) : الرهاب الاجتماعي لدى طلاب السنة الأولى في المرحلة الجامعية دراسة مسحية على طلاب جامعة الملك سعود، مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، (٢٥)، (١)، ص ٢٨-٢٠ .
- ٢- أحمد محمد (٢٠١٠): سيكولوجية المراهقة "النظريات ، جوانب النمو، المشكلات وسبل علاجها " ، الأردن ، دار زهران للنشر والتوزيع .
- ٣- إسماعيل أحمد (٢٠٢١): القلق الاجتماعي لدى المتعلمين ،مجلة التربية الخاصة ، كلية علوم لإعاقة والتأهيل ، جامعة الزقازيق ، (٣٦)، ص ٤٠-١ .
- ٤- أماني عبد التواب ، ومنال محمد (٢٠٢٠) : نمذجة التأثيرات السببية بين استراتيجيات المواجهة الأكاديمية والتحيز المعرفي والرفاهية الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الثانوية ، مجلة مجلة التربية في العلوم النفسية ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، (٤٤)، (٤)، ص ٢٥٧-٣٤٨ .
- ٥- أماني عبد المقصود (٢٠٠٧): مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين والشباب ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية
- ٦- أمل صادق ، فؤاد أبو حطب (٢٠١٧): نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى المسنين ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .
- ٧- أوان كاظم ، عامر مهدي (٢٠١٩) : التحيز المعرفي وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة ، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية ، جامعة تكريت ، (٢٦)، (١٠)، ص ٢٤٩-٢٧٢ .
- ٨- إيمان أبو الحمد (٢٠١٩):فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الذكاء الاجتماعي لخفض سلوك التمر لدى عينة من المراهقين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس .

- ٩- إيهاب الببلاوي (٢٠٠٤): **التوجيه والإرشاد النفسي المدرسي** ، الرياض ، مكتبة دار الرشد .
- ١٠- إيهاب الببلاوي ، إسماعيل أحمد (٢٠١٩): **القلق الاجتماعي لدى الأطفال المتعلمين ، مجلة التربية الخاصة ، كلية علوم الإعاقة والتأهيل ، جامعة الزقازيق**، (٣٦)، ص ٤٠-١
- ١١- حامد زهران (٢٠٠٥): **علم نفس النمو الطفولة والمراهقة** ، القاهرة ، عالم الكتب .
- ١٢- حلمي الفيل ( ٢٠١٨ ) : **متغيرات تربوية حديثة على البيئة العربية (تأصيل وتوطين)**، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ١٣- حمدي عبد العظيم (٢٠١٣): **مهارات التوجيه والإرشاد في المجال المدرسي** ، مصر ، مكتبة أولاد الشيخ للتراث .
- ١٤- راوية هلال (٢٠٠٦): **الحاجات الثقافية لدى عينة من المراهقين ، رسالة دكتوراه غير منشورة**، كلية الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس .
- ١٥- زهير النواجحة (٢٠٢١): **التحيزات المعرفية والكفاية التواصلية لدى طلبة الجامعة ذوي التوجهات الحزبية** ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية ، جامعة القدس المفتوحة ، (٣)، (٣٥) ، ص ٤٨٠-٥٠٨ .
- ١٦- سماح محمود (٢٠٢٠) : **فاعلية برنامج تدريبي قائم على نموذج تجهيز المعلومات الاجتماعية في تعديل التحيزات المعرفية وتحسين الاندماج الجامعي لدى طلاب السنة الأولى بالمرحلة الجامعية ، المجلة التربوية ، جامعة سوهاج** ، (٨٠)، ص ٧٤٩-٨٢٩ .
- ١٧- طه عبد العظيم (٢٠١٢) : **الإرشاد النفسي (النظرية والتطبيق والتكنولوجيا)** ، عمان ، دار الفكر.
- ١٨- عبد الرحمن عيسوي (٢٠١١): **علم النفس والإنسان** ، القاهرة ، دار الفكر العربي .

- ١٩- عذراء العادلي (٢٠١٧): الانحياز المعرفي وعلاقته بالأسلوب المعرفي (العياني -التجريدي) لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ، جامعة القادسية .
- ٢٠- فاطمة عباس (٢٠١٩):فاعلية الذات الأكاديمية وعلاقتها بالتحيزات المعرفية لدى طلبة الجامعة ، مجلة كلية التربية ، الجامعة المستنصرية (٦)، ص ٢٣٤-٣٠٢ .
- ٢١-محفوظ عبد الستار (٢٠١٩): فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الذكاء الانفعالي لدى الأطفال بطء التعلم في المرحلة الابتدائية ، مجلة العلوم التربوية جامعة جنوب الوادي ،(٦)،(٣)،٣٠-٥٥ .
- ٢٢-محمد العتيبي(٢٠١٨): الأفكار اللاعقلانية بالاتجاه نحو التطرف لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بمحافظة عفيف ، مجلة البحث العلمي في التربية ،كلية البنات لآداب والعلوم والتربية ، جامعة عين شمس. (١٠)،(١٩)،ص ٥٣-٨٤.
- ٢٣-محمد سحان ،دعاء خطاب (٢٠١٦):مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي ، القاهرة ، دار الكتاب الحديث.
- ٢٤-نور محمد (٢٠١٧):فاعلية العلاج بالقراءة في تحسين صورة الجسد وخفض التحيزات المعرفية لدى عينة من المراهقات ، رسالة ماجستيرغير منشورة، كلية التربية ، جامعة اليرموك.
- ٢٥-هاني فؤاد (٢٠٢٠): نمذجة العلاقات السببية بين الذكاء الانفعالي والتحيز المعرفي والقدرة على اتخاذ القرار لدى عينة من طلاب الجامعة ، المجلة التربوية ،جامعة حلوان، ص ٢٣٠٨: ٢٣٥٣ .
- ٢٦-هويدة حنفي(٢٠١٣) :مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين والشباب ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .
- ٢٧-وفاء العلواني ، عدنان العتوم (٢٠١٩):أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير فيما وراء المعرفة في خفض التحيزات المعرفية لدى الطالبة



المستقبين في ليبيا ، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية ،  
جامعة الشارقة ، (١٦)،(٢)،ص ٣٧-٧١  
٢٨-ولاء ربيع ، ونرمين محمود ( ٢٠١٩):إسهام بعض أبعاد التحيز  
المعرفي في التنبؤ بالقلق الاجتماعي لدى المراهقين ، مجلة جامعة الفيوم  
للعلوم التربوية والنفسية ، (١)،(١٢)،ص٤٥٣-٥٢٠ .

### ثانياً : المراجع الأجنبية :

29-Adly,V.,(2017). Knowledge Alignment and its Relation to the Cognitive Methodology of University Students (M, A), Qadisiyah University, Faculty of Education.

30-Ahgha,G.,(2014).Effect of Teaching Problem Solving Skills on Students Social Anxiety ,**International Journal of Education and Applied Sciences**, (1),(2),108-112.

31-American Psychiatric Association, (2013) **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders** (Fifth Edition).London: New School Library.

32-Beadel,J,Mathews,A.,&Teachman,B.,(2016). Cognitive Bias Modification to enhance resilience to panic challenge, **Cognitive Therapy and Research**,

33- Blanco,F.,(2017).**Cognitive Bias** .Springer International Publishing AG 2017J.Vonk,T.K. Shackelford.(eds) ,Encyclopedia of Animal Cognition and Behavior.

34-Boukhechba,M.,Gong,J.,  
Ameko,M.,Fua,K.,&Chow,P.,(2018).Physiological changes over the course of cognitive bias modification for social anxiety .**IEEE EMBS International Conference on Biomedical and Health Informatics** ,BHI,422-425.

35-Brugman,D.,&Bink,M.,(2011).Effect of the EQUIP peer intervention program on self-serving cognitive distortions and

recidivism among delinquent male adolescents .**Psychology ,Crime&Law**,(17),(4),345-358..

36-Buck,B.,Pinkham,A.,Harvey,P.&Penn,D.,(2016).Revisiting the validity of measures of social cognitive bias in schizophrenia: Additional results from the Social Cognitive Psychometric Evaluation (SCOPE) study .**British Journal of Child Psychology and Psychiatry**,(46),(2),186-197.

37-Combs,D.,Penn,D.,Wicher,M.,&Waldheter,E.,(2007).The Ambiguous Intentions Hostility Questionnaire (AIHQ):A new measure for evaluating hostile social –cognitive biases in Paranoia .**Cognitive Neuropsychiatry** ,(12),(2),128-143.

38-Dickson.,( 2015).Investigating the role of cognitive biases as a risk factor for depression (**Doctoral dissertation ,Loyola University Chicago**).

39Dunbar,N.,Miller,C.,Adame,B.,Elizond,J.,Wilson,S.,Schartel,S.,&Lane,B. (2013).**Mitigation of Cognitive Bias Through the use of a serious game** .Proceedings of the games Learning society annual conference.

40-Ellis,G.,(2018).**Cognitive Biases in Visualizations**, Cham,Switzerland:Springer

41-Eric,y.,&Louise,S.,(2019Cognitive Bias modification for social anxiety : the differential impact of modifying intentional and/or interpretation bias ,**Journal of Cognitive Therapy and Research** ,(4),(43),781-791. .

42-  
Everaert,J.,Grahek,I.,Buelens,J.,Duyck,W.,&Koster,E.,(2016).Mapping the interplay among cognitive biases, emotion regulation ,and depressive Symptoms . **Cognition and Emotion**,(31),(4),726-735.

43-Finne,J.,&Svartdal,F.,(2017).Social Perception Training :Improving Social competence by reducing cognitive distortions .**The International Journal of Emotional Education** ,(9),(2),44-58.

44-Geeta,S.,Trisi,A.,(2017).Fear of Negative Evaluation and Perfectionism in Young Adults,**IOSR Journal of Humanistic and Social Science** ,(22),(5),53-60.

45-Hupper,J.,Foa,E.,&Mathews,A.,(2003).Interpretation Bias in Anxiety Social :A dimensional Perspective ,**Journal of Cognitive Therapy and Research** .

46-Kahneman,D.,&Tversky,A.,(2015).Judgment under uncertainty ,Heuristics and Biases, **Journal of the American Statistical Association** ,(62),(3),151-175.

47-Lagreca,A.,&Lofez,N.,(1998).Social Anxiety among adolescents Linkages with peer relations and friendship ,**Journal of Abnormal Child Psychology** ,26(2),83-94.

48-Liebowitz,D.,(1995).Social Anxiety Scale .**Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment** ,(16),(1),312-332.

49-Lisa,L.,&Mark,O.,(2018).Comparison of adults who stutter with and without social anxiety disorder, **Journal of Fluency Disorders** ,(56),55-68.

50-Long-Crowell,E.,(2015). The Halo Effect: Definition Advantages &Disadvantages, Psychology, 104: Social **Psychology .study.com,Retrieved September 30**

51-Mahsa,A.,Javad,F.,Yazdi,A.,Amir,S.&Hamed,S.,(2015).Effects of a modern cognitive bias modification program on intentional biases and social anxiety symptoms in socially anxious students ,**Journal of Fundamentals of Mental Health** ,(18),(1),35-41.

52-Mathews,A.,&Mackintosh,C.,(2000).Induced processing biases have causal effects on anxiety ,**Journal of Abnormal Psychology** ,(109),(4),602-615.

53-Murata,A.,(2017).Culture difference and cognitive biases as a trigger of critical crashes or disasters-Evidence from case studies of human factors analysis . **Journal of Behavioral and Brain Science** ,7(9),339-371.

54-Norton,A.,&Abbott,M.,(2016).Self-Focused Cognition in Social Anxiety :A Review of the Theoretical and Empirical Literature ,**Journal of Behavior Change** ,(33),(1),44-64.

55-Olivares-Dlivares,P,&Ortiz-Gonzliez,P.,(2019).Role of Social Skills Training in Adolescents with Social Anxiety Disorder. **International Journal of Clinical and Health Psychology**, (19), 41-48.

56-Rawdon,C.,Murphy,D.,&Motyer,G.,(2019),An Investigation of emotion recognition training to reduce symptoms of social anxiety in adolescence ,**Psychiatry Research** ,(30),(5),531-549.

57-Reid,S.,Salmon,K.,&Lovibond,P.,(2016).Cognitive biases in childhood anxiety ,depression ,and aggression : Are they pervasive or specific ?.**Cognitive Therapy and Research** ,(30),(5),531-549.

58-Richards,T.,(2016).**What is Social Anxiety**?.<https://socialanxietyinstitute.org/welcome-dr-thomas-richards>.

59-Stevens,E.,Behar,E.,&Jendrusina,A.,(2018).Enhancing the efficacy of cognitive bias modification for social anxiety ,**Behavior Therapy** ,(6),(49),995-1007.

60-Stopa,L.,(2013).The Fear OF Others :A Qualitative Analysis of Interpersonal Threat in Social Phobia and Paranoia ,**Behavioral and Cognitive Psychotherapy** ,(41),188-209.

61-Tang,C.,&Wu,A.,(2012).Gambling – related cognitive biases and pathological gambling among youths young adults and mature adults in Chinese societies .**Journal of Gambling Studies** ,(28),(1),139-154.

62-Thakur,K.&Roy,P.,(2015).Metacognition –Based Cognitive Therapy in Social Phobia –A Case Study .**SISJ.Proj.Psy&Mental Health**,(22),62-71.

63-Timbremont,B&Braet,C.,Bosmans,S.,&Vlierberghe,V., (2018).Cognitive Biases in Depressed and Non-Depressed Referred Youth ,**Clinical Psychology and psychotherapy** ,(15),(5),329-339.

64-VandenBos,G.,(2015).**APA dictionary of psychology** (2<sup>nd</sup> ed.).Published by American Psychological Association.

65-Vassilopoulos,S.,&Banerjee,R.,(2008).Interpretations and judgment regarding positive and negative social scenarios in childhood social anxiety ,**Behavior Research and Therapy** ,(46),(7),870-876.

66-Wang,E.,Zu,J.,&Chen,X.,(2017).Cognitive –Processing Bias in Chinese Student Teachers with Strong and Weak Professional Identity ,**Front Psychology**,7,(784):<https://doi.org/10.3389/fpsyg>.

67-Waters,A.,Wharton,T.,&Craske,M.,(2008).Threat-based cognitive biases in anxious children :Comparison with non- anxious children before and after cognitive behavioral treatment .**Behavior Research and Therapy** ,(46),358-374.

68-Wilke,A.,&Mata,R.,(2012).**Cognitive Bias**, Clarkson University postdate M.NY,USA,University of Basel ,Switzerland ,Elsevier Inc.

69-Yudkowsky, E.,(2018)**Cognitive biases potentially affecting judgment of global risks .In N.Bostrom & M.Cirkovic(Eds.)** ,Global catastrophic risks (91-119).Oxford University Press.

**The effectiveness of a counseling program to reduce the level of cognitive bias among a sample of adolescents suffering from social anxiety**

**Abstract**

The current study aimed to reveal the effectiveness of a counseling program to reduce cognitive bias among a sample of adolescents who suffer from social anxiety, and the study sample consisted of (20) adolescents who suffer from social anxiety, divided equally into two groups, an experimental group of (10) adolescents, And a control group of (10) adolescent girls, their ages ranged from (16-18) years with a mean age (17.18), a standard deviation (0.77) for the control group, a mean age (17.24), and a standard deviation (0.83) For the experimental group, the researcher used the cognitive bias scale prepared by the researcher, the social anxiety scale prepared by the researcher, and the socioeconomic level form prepared by Muhammad Saafan and Doaa Khattab (2016), The researcher also applied the counseling program for a period of three months, where the number of sessions of the program reached (24) sessions at a rate of two sessions per week, and the results of the study resulted in reducing the level of cognitive bias among the adolescent sample of the experimental group after exposure to the counseling programme, where the results showed that there are statistically significant differences Between the mean scores of the experimental group members before and after applying the program in favor of the post-measurement, and there are statistically significant differences between the mean scores of the members of the control group and the experimental group after applying the program in favor of the experimental group, and there are no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group members in both post and tracking application.

**key words: counseling program- cognitive bias- social anxiety-teens.**