

تنمية الثقة بالنفس لخفض القلق الاجتماعي لدى تلميذات المرحلة الإعدادية

Developing self-confidence to reduce social anxiety among middle school students

راندا حسيني عبد الرازق متولي¹، تحت اشراف: أ.م.د/عواطف إبراهيم شوكت²، د/هدى نصر محمد³

¹ باحثة دكتوراة الفلسفة في التربية - تخصص علم نفس تعليمي - كلية البنات - جامعة عين شمس

² أستاذ علم النفس المساعد - كلية البنات - جامعة عين شمس

³ مدرس علم النفس التعليمي - كلية البنات - جامعة عين شمس

المستخلص:

هدفت الدراسة إلى معرفة الفروق بين درجات تلميذات المجموعة التجريبية ودرجات تلميذات المجموعة الضابطة على مقياس القلق الاجتماعي لدى تلميذات المرحلة الإعدادية في القياس البعدي، ومعرفة الفروق بين درجات تلميذات المجموعة التجريبية على مقياس القلق الاجتماعي لدى تلميذات المرحلة الإعدادية في القياسين (القبلي، البعدي)، و(البعدي، التتبعي)، وتكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (100) من تلميذات الصف الثالث الإعدادي (مرحلة المراهقة المبكرة) بمدرسة 25 يناير الإعدادية بنات بمدينة بنها - محافظة القليوبية، واللاتي تتراوح أعمارهن بين (12-15) سنة، وبمتوسط عمر قدره (13.65) وانحراف معياري قدره (0.495). وتم الاستعانة بهذه العينة للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة. كما تكونت عينة الدراسة التجريبية من (30) من تلميذات الصف الثالث بالمرحلة الإعدادية (مرحلة المراهقة المبكرة) بمدينة بنها، وتراوح أعمارهن بين (12-15) سنة، بمتوسط عمر (13.33) وانحراف معياري (0.358) وممن لديهن (ثقة بالنفس منخفضة، والقلق الاجتماعي مرتفع)، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين (15 تجريبية، 15 ضابطة). واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، كما استخدمت الباحثة مقياس الثقة بالنفس (إعداد الباحثة)، ومقياس القلق الاجتماعي (إعداد الباحثة)، واستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي (إعداد: عبد الله محمد شراب 2013)، والبرنامج التدريبي لتنمية الثقة بالنفس لخفض القلق الاجتماعي لدى تلميذات المرحلة الإعدادية (إعداد الباحثة)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين المجموعة (التجريبية - الضابطة) على مقياس القلق الاجتماعي ومكوناته في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية. كما توجد فروق بين تلميذات المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي - البعدي) على مقياس القلق الاجتماعي لصالح القياس البعدي. بينما لا توجد فروق بين تلميذات المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي - التتبعي) على مقياس القلق الاجتماعي؛ مما يدل على استمرار فاعلية البرنامج التدريبي بعد التطبيق.

الكلمات المفتاحية: الثقة بالنفس - القلق الاجتماعي - تلميذات المرحلة الإعدادية.

Abstract:

The study aimed to find differences between the average ranks of the scores of the experimental group and the control group on the social anxiety scale among middle school female students in the post-measurement, and to reveal the extent to which there are differences between the average ranks of the experimental group's scores on the social anxiety scale among middle school girls in the two measurements (pre- and post-test). (Post, Continuous), The survey study sample consisted of (100) female students in the third grade of middle school (early adolescence) at the 25th of January Preparatory School for Girls in Banha City - Qalyubia Governorate, whose ages ranged between (12-15) years, with an average age Its value is (13.65) and a standard deviation of (0.495). This sample was used to verify the psychometric properties of the study tools. The sample of the experimental study consisted of (30) female students in the third grade of middle school (early adolescence) in the city of Benha. Their ages ranged between (12-15) years, with an average age of (13.33) and a standard deviation of (0.358), and they had (low self-confidence, anxiety). The social level is high, and the sample was divided into two groups (15 experimental, 15 control). The study relied on the experimental method, and the researcher also used the self-confidence scale (by the researcher), the social anxiety scale (by the researcher), and the social and cultural level questionnaire (by: Abdullah Muhammad Sharab 2013), the training program for developing self-confidence to reduce social anxiety among middle school students (by the researcher). The results of the study found that there were differences between the experimental group and the control group on the social anxiety scale and its components in the post-measurement in favor of the members of the experimental group. There are also differences between the students of the experimental group in the two measurements (pre-post) on the social anxiety scale in favor of the post-test. While there are no differences between the students of the experimental group in the two measurements (post - follow-up) on the social anxiety scale.

Keywords: self-confidence - social anxiety - middle school girls.

مقدمة الدراسة

تعتبر الثقة بالنفس سمة من سمات الشخصية التي تلعب دوراً مهماً في حياة الفرد، حيث تساعده على مواجهة تحديات الحياة والتكيف مع خبراتها الجديدة، وذلك من خلال ما تؤدي إليه الثقة بالنفس من القدرة على الاعتماد على النفس وتحقيق الأهداف واتخاذ القرارات والتعبير عن الذات، فهي تعتبر في كثير من الحالات مفتاحاً للنجاح في مجالات الحياة كالدراسة والعمل والتفاعل الاجتماعي والتكيف مع العلاقات الاجتماعية في المجتمع الذي يعيش فيه. فالثقة بالنفس من المقومات الرئيسية للنجاح في الحياة وهي تظهر من خلال إحساس الفرد بكفاءته الجسمية والنفسية والاجتماعية وقدرته على مواجهة مواقف الحياة، كما أنها مفتاح النجاح في حياة الإنسان بصفه عامة، وحياة المراهق بصفة خاصة، فالفرد الذي يثق بنفسه يستطيع أن يصنع كل شيء في الحياة والفرد الذي لا يثق بنفسه لا يقدر على أي شيء، وترى (نعمات شعبان علوان، 2014، 177) أن فقدان الثقة بالنفس يولد الشعور بالنقص، والدونية، والحياء، والخجل الزائد، والانطواء، لذلك يجد الفرد صعوبة في مواجهة الناس، أو في التحدث أمام مجموعة، أو في تكوين صداقات جديدة. وهذا ما يطلق عليه القلق الاجتماعي، فقد أوضح (محمد إبراهيم عيد، 2000، 249) أن القلق الاجتماعي أحد أنواع الرهاب الذي يمثل أحد اضطرابات القلق، ويتسم بخوف واضح ودائم من موقف أو أكثر من المواقف الاجتماعية التي تتطلب الأداء في الجماعة، ويتم تجنب تلك المواقف الاجتماعية التي يخاف منها الفرد ويرتبط مفهوم القلق الاجتماعي بالتفاعل مع الفرد والآخر، وهو جزء من عملية الاتصال. كما أوضح (علي موسى علي دبابش، 2011، 22) أن مرحلة المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة، وهي تتسم بالتجديد المستمر، ومكمن الخطر في هذه المرحلة التي تنتقل بالإنسان من الطفولة إلى الرشد، فتبدأ التغيرات في مظاهر النمو المختلفة الجسمية والفسولوجية والعقلية والاجتماعية، وفيما يتعرض له الفرد من مشكلات

متعددة داخلية وخارجية، ومن هنا فإن مرحلة المراهقة هي أكثر مراحل الحياة تأزماً، والتعامل معها أصعب وأشق بالنسبة لأولياء الأمور. والمراهق في مرحلة التعليم المتوسط (المرحلة الإعدادية) والذي يعاني من القلق يفتر إلى الثقة بالنفس، ويجد صعوبة في الاندماج مع زملائه، ويفتر إلى الكثير من المهارات الحياتية والخبرات الجديدة التي يمكن اكتسابها نتيجة للاندماج في المواقف الاجتماعية، فيتغلب عليه الشعور بالفشل في حياته. ولقد تعددت البرامج التي اهتمت بتنمية الثقة بالنفس لفئات مختلفة منها: دراسة (Blomgram, 2006)، دراسة (عبد الله عادل شراب، 2013)، دراسة (عبد اللطيف عبد الكريم، 2017)

كما أن هناك برامج اهتمت بخفض القلق الاجتماعي لفئات مختلفة مثل: دراسة (Boettcher , et al , 2013)، دراسة (محمد أحمد شاهين، وآخرون، 2020). ولكن - في حدود إطلاع الباحثة - وجد أن هناك ندرة في الدراسات السابقة التي تناولت تنمية الثقة بالنفس لخفض القلق الاجتماعي خاصة لتلاميذ المرحلة الإعدادية. من هنا جاءت فكرة هذه الدراسة من خلال ملاحظات الباحثة وعملها أخصائية اجتماعية في حقل التربية والتعليم في المدارس الإعدادية لأكثر من عشر سنوات، وكذلك آراء بعض المعلمين وأولياء أمور الطلاب، فقد تبين أنه من بين المشكلات التي يعاني منها التلاميذ في المرحلة الإعدادية ضعف الثقة بالنفس، وزيادة القلق الاجتماعي، ومن هنا تظهر أهمية الدراسة الحالية في إعداد برنامج لتنمية الثقة بالنفس لخفض القلق الاجتماعي لدى تلميذات المرحلة الإعدادية.

مشكلة الدراسة

الثقة بالنفس هي طريق النجاح في الحياة وأن الشعور بالسلبية والتردد وعدم الاطمئنان للإمكانات هو بداية الفشل، وكثير من الطاقات أهدرت وضاعت بسبب عدم إدراك أصحابها لما يتمتعون به من إمكانات أنعم الله بها عليهم، لو استغلوها لاستطاعوا أن يفعلوا الكثير، والثقة

العديد من الدراسات التي أوضحت انتشار القلق الاجتماعي بين الأفراد بصفة عامة وبين المراهقين بصفه خاصة، حيث أشارت نتائج دراسة (حياة خليل البناء، 2006) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث وذلك صالح للإناث. كما أشارت نتائج دراسة (Nazar M. et al. 2012) إلى انتشار اضطراب الرهاب الاجتماعي بين طلبة المرحلة الإعدادية، ولدى الإناث أكثر منه للذكور، وأوضحت نتائج دراسة كل من (علي إبراهيم الأوسي، وآخرون، 2014) إلى زيادة انتشار القلق الاجتماعي بين طلاب المرحلة الإعدادية. وتعتبر المرحلة الإعدادية من أهم وأصعب المراحل التي يمر بها الفرد في حياته، فهذه المرحلة تقابل مرحلة المراهقة المبكرة في نمو الفرد، وأوضحت (وداد بنت أحمد الواشلي، 2007، 17) أن مرحلة المراهقة تبدأ عندما تتوالى على المراهق تغيرات قوية، وسريعة، عضوية، وفسولوجية، وصراعات نفسية بين الشعور بأنه شخص ناضج، وقادر على تحمل المسؤولية، وبين أن يظل طفلاً ينعم بالأمن، والرعاية، وإشباع الحاجات، وتضيف هيرلوك (Hurlock) أن الثقة بالنفس تضعف في مرحلة البلوغ من (11-15) سنة عند الإناث، و(12-16) سنة عند الذكور، وهذه الفترة الانتقالية هي التي يقابلها تعليمياً المرحلة المتوسطة والمرحلة الثانوية، وتشير إلى أن المراهق يشك في قدراته ويتردد في القيام بأعمال كان يقوم بها بسهولة، ويرتفع الشعور بعدم الثقة بالنفس نتيجة القلق الذي ينتاب المراهق في كفايته النفسية والاجتماعية، وتصبح استعادة هذه الثقة خلال فترة المراهقة من أهم المشكلات التي يواجهونها. وبناء على ما سبق فإن الدراسة الحالية تهتم بمعرفة مدى فاعلية البرنامج لتنمية الثقة بالنفس لخفض القلق الاجتماعي لدى تلميذات المرحلة الإعدادية. وبناء على ما سبق تتحدد مشكلة الدراسة في الأسئلة الآتية:

1- هل توجد فروق بين درجات تلميذات المجموعة التجريبية ودرجات تلميذات المجموعة الضابطة على

بالنفس لا تعني الغرور وإنما هي نوع من الاطمئنان المدروس لإمكان تحقيق النجاح والحصول على ما يريده الإنسان من أهداف. وتعتبر الثقة بالنفس إحدى الخصائص الانفعالية المهمة التي تلعب دوراً أساسياً في حياة الأفراد، وتسهم بشكل مباشر في تحقيق توافقهم النفسي، ومما لا شك فيه أن ثقة الفرد بنفسه ترتبط بمفهومه الإيجابي عن ذاته، وبتقديره المرتفع لذاته، ولذلك فهي تلعب دوراً مهماً في تحقيق الفرد لذاته، مما يكون له أكبر الأثر في تحقيق الهوية الإيجابية. وتضيف (إم جيه ريان، 2006، 8) أن الثقة بالنفس عبارة عن نسيج مركب من ثلاث صفات عاطفية روحية متمثلة في "إدراك الذات" أي التقييم الدقيق لأنفسنا، و"قبول الذات" أي تقبل أنفسنا بكل ما فيها من تعقيدات، و"الاعتماد على الذات" أي القدرة على استخدام ما نعرفه عن أنفسنا للحصول على النتائج التي نرغبها في حياتنا دون أن يقلقنا قبول أو عدم قبول الآخرين لنا، فالفرد عندما يكون واثقاً بنفسه يستطيع أن يعبر عما يشعر به بشكل أفضل، خاصة في المواقف الانفعالية الصعبة التي قد يشعر فيها بالضيق، أو الحزن أو الغضب أو الخوف. وأوضح (أشرف محمد علي، 2016، 249) أن انخفاض الثقة بالنفس يولد عند الفرد الشعور بالنقص والدونية ومظاهر سلوكية سلبية تتسم بالتردد والتذبذب، حيث يجد الفرد صعوبة في الثبات على سلوك معين أو الاستمرار في اتجاه خاص، ويجد صعوبة كبيرة في اتخاذ القرارات بنفسه دون مساعدة الغير، كما أنه يقبل ويحجم ويتراجع بدون أسباب، كما أن انخفاض الثقة بالنفس لدى الفرد تجعله يميل إلى الحياء الزائد والخجل والانطواء الاجتماعي، لذلك يجد صعوبة في مواجهة الناس، والتفاعل معهم والشك في نفسه وفي نيات الناس نحوه وهذا ما يعرف بالقلق الاجتماعي. وترى (أمل أحمد علي، 2017، 88) أن القلق الاجتماعي من أكثر أنواع الاضطرابات النفسية شيوعاً، ويعاني منه كثير من الأفراد، وتتسم به مرحلة المراهقة بصفه خاصة نظراً لما يعانيه الأفراد في هذه المرحلة من ضعف الثقة بالنفس، والخوف من المستقبل والقلق والعزلة والشعور بالوحدة، وقد تطرقت

2- إعداد برنامج لتنمية الثقة بالنفس لخفض القلق الاجتماعي قد يستخدم في الدراسات المستقبلية.

3- النتائج التي تسفر عنها الدراسة يمكن الاستفادة منها من قبل المعلمين والمسؤولين عن تربية المراهقين (أولياء الأمور) في تربيتهم التربية السليمة.

التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

1- **الثقة بالنفس:** تعرف الثقة بالنفس إجرائياً في الدراسة الحالية بأنها: تقدير الفرد لذاته، وإيمانه بقدراته، وإدراكه لكفاءته الذاتية بالشكل الذي يؤهله إلى الاعتماد على نفسه وتحقيق أهدافه واتخاذ قراراته، ويعبر عنها بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس الثقة بالنفس المستخدم في الدراسة الحالية. ويتضمن 5 مكونات يمكن تعريفهم كالتالي:

أ- **تقدير الذات:** يقصد بها تقييم تضعه التلميذة لنفسها وتعمل من أجل المحافظة عليه سواء كان تقييماً إيجابياً أو سلبياً تجاه نفسها.

ب- **الكفاءة الذاتية:** يقصد بها إدراك التلميذة لإمكاناتها المعرفية والاجتماعية والانفعالية وقدرتها على حل المشكلات.

ج- **الاعتماد على النفس:** يقصد به قدرة التلميذة على الاعتماد على قدراتها الذاتية لإنجاز الأشياء وتلبية احتياجاتها الخاصة وإدارة شؤونها.

د- **تحقيق الأهداف:** يقصد بها سعي التلميذة لتحقيق الأهداف التي تريد الوصول إليها في ضوء الإمكانيات المتاحة وقدرتها على وضع خطه لما ستقوم به والقدرة على تعديل الأهداف والتغلب على الصعوبات التي تقف عقبة في طريق تحقيقها.

هـ- **اتخاذ القرار:** يقصد به قدرة التلميذة على إجراء مقارنة بين مجموعة من البدائل المتاحة لاستخلاص الأفضل بينها.

2- **تعريف القلق الاجتماعي:** يعرف القلق الاجتماعي إجرائياً بأنه: الشعور بالخوف والقلق المستمر نتيجة لموقف واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية التي تتعرض لها التلميذة وتشمل الأعراض الفسيولوجية

مقياس القلق الاجتماعي لدى تلميذات المرحلة الإعدادية في القياس البعدي؟

2- هل توجد فروق بين درجات تلميذات المجموعة التجريبية على مقياس القلق الاجتماعي لدى تلميذات المرحلة الإعدادية في القياسين (القبلي، البعدي)؟

3- هل توجد فروق بين درجات تلميذات المجموعة التجريبية على مقياس القلق الاجتماعي لدى تلميذات المرحلة الإعدادية في القياسين (البعدي، التتبعي)؟

أهداف الدراسة:

1- معرفة الفروق بين درجات تلميذات المجموعة التجريبية ودرجات تلميذات المجموعة الضابطة على مقياس القلق الاجتماعي لدى تلميذات المرحلة الإعدادية في القياس البعدي.

2- معرفة الفروق بين درجات تلميذات المجموعة التجريبية على مقياس القلق الاجتماعي لدى تلميذات المرحلة الإعدادية في القياسين (القبلي، البعدي).

3- معرفة الفروق بين درجات تلميذات المجموعة التجريبية على مقياس القلق الاجتماعي لدى تلميذات المرحلة الإعدادية في القياسين (البعدي، التتبعي).

أهمية الدراسة: تتمثل أهمية الدراسة من خلال جانبين هما:

أولاً: الأهمية النظرية:

1- الاهتمام بالجانب الإيجابي من سلوك التلميذات المتمثل في الثقة بالنفس ومحاولة قياسها وتمييزها.

2- إن المرحلة الإعدادية تقابل مرحلة المراهقة المبكرة التي تعد من المراحل المهمة التي تحتاج إلى الاعتماد على الذات والثقة بالنفس في تحديد أمور حياتهم المستقبلية.

3- إلقاء الضوء على أهم النظريات المفسرة للثقة بالنفس واضطراب القلق الاجتماعي.

ثانياً الأهمية التطبيقية:

1- إعداد مقياس لكل من (الثقة بالنفس، القلق الاجتماعي) مما يساهم في إثراء المكتبة السيكومترية.

الدراسات السابقة:

اطلعت الباحثة على بعض الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة، وسيتم عرض تلك الدراسات في ثلاثة محاور:
المحور الأول: دراسات اهتمت ببرامج لتنمية الثقة بالنفس لدى فئات عمرية مختلفة:

دراسة (Blomgram, 2006):

هدفت هذه الدراسة إلى تنمية الثقة بالنفس من خلال تنمية القدرات اللغوية، وبعض المهارات الاجتماعية، وقد بلغ أفراد العينة (14) تلميذاً تراوحت أعمارهم ما بين (13-15) سنة، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، كما تم استخدام مقياس القدرات اللغوية، ومقياس المهارات الاجتماعية، وتصميم برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس باستخدام (لعب الدور، القصة)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية هذين الأسلوبين (لعب الدور، القصة)، في تنمية الثقة بالنفس من خلال تنمية القدرات اللغوية، وبعض المهارات الاجتماعية.

دراسة عبد الله عادل الشراب (2013):

هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (32) طالباً من طلاب الصف الأول الثانوي، تم تقسيمهم إلى مجموعتين (16 تجريبية، 16 ضابطة)، بعد أن تم ضبط متغيرات العمر الزمني والمستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة، وتم استخدام مقياس الثقة بالنفس، ومقياس المسؤولية الاجتماعية، واستمارة المستوى الاجتماعي الثقافي، برنامج تنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين المجموعة (التجريبية، الضابطة) في مقياس الثقة بالنفس، مقياس المسؤولية الاجتماعية لصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين القياسيين (القبلي، البعدي) لصالح القياس البعدي على درجات أفراد المجموعة التجريبية في مقياس الثقة بالنفس ومقياس المسؤولية الاجتماعية، بينما لا توجد فروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في الثقة

المصاحبة للقلق الاجتماعي، قلق المواجهة في المواقف الاجتماعية، الخوف من التقييم السلبي، الخوف من تكوين صداقات جديدة. وذلك كما يعبر عنها الدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس القلق الاجتماعي في الدراسة الحالية.

(أ) الأعراض الفسيولوجية المصاحبة للقلق الاجتماعي: يقصد بها التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بخبرة القلق والتي تحدث في أثناء التعرض لموقف اجتماعي باعث للقلق حيث يستثار الجهاز العصبي فيرتفع ضغط الدم، وتتسارع ضربات القلب، وتزيد سرعة التنفس، ويرتفع مستوى السكر في الدم، ويجف الحلق وترتجف الأطراف.

(ب) قلق المواجهة في المواقف الاجتماعية: يقصد به القلق الذي تشعر به التلميذة في المواقف التفاعلية التي تتطلب منها أن تستمع وتتحدث كما في المناسبات أو قاعات الدرس أو التقدم لإلقاء كلمة، وفي المواقف التي تشعر فيها أنها تحت الملاحظة، وأن الكل ينظر إليها مما يؤدي بها إلى تجنب الكلام داخل الصف والإذاعة المدرسية والأنشطة التي تحتاج إلى مواجهة الجمهور.

(ج) الخوف من التقييم السلبي: يقصد به شعور التلميذة دائماً بأنها ستقيم تقييماً سلبياً من قبل الآخرين نتيجة لما يبدو عليها من أعراض القلق الأمر الذي يقودها إلى التركيز دائماً على جوانب الضعف لديها.

(د) الخوف من تكوين صداقات جديدة: يقصد به صعوبة التأقلم والتكيف مع الأشخاص الجديدة (أشخاص لا يعرفهم من قبل).

3- تعريف البرنامج التدريبي إجرائياً: هو مجموعة من الإجراءات التدريبية التي يتم تخطيطها على أسس علمية في شكل مجموعة من الجلسات المنظمة (36 جلسة)، والتي تقوم على مجموعة من الفنيات المعرفية والوجدانية والسلوكية المقدمة من المدرب (الباحثة) إلى المتدرب (تلميذات الصف الثالث الإعدادي)، وذلك بهدف تنمية الثقة بالنفس لخفض القلق الاجتماعي لديهن.

الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الثانوية بدولة الكويت، وتكونت عينة الدراسة من (31) طالبة من المرحلة الثانوية، وتم تقسيمهن إلى (15 ضابطة، 16 تجريبية)، وقد تم الاعتماد على المنهج شبه التجريبي، واستخدمت الدراسة مقياس القلق الاجتماعي للكشف عن الطالبات ذوات القلق الاجتماعي المرتفع، كما تم تطبيق برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي لخفض القلق الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الثانوية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة (التجريبية، الضابطة) في القياس البعدي للقلق الاجتماعي لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس (القبلي، البعدي) للقلق الاجتماعي لصالح القياس البعدي، الأمر الذي يعكس أثر البرنامج الإرشادي المستخدم في خفض درجة القلق الاجتماعي.

دراسة محمد أحمد شاهين، وآخرون، (2020):

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الاجتماعي لدى طلبة غرف المصادر في مدارس محافظة رام الله والبيرة، باستخدام المنهج شبه التجريبي - تصميم المجموعات الضابطة غير المتكافئة - على عينة تكونت من (24) طالبا وطالبة تتراوح أعمارهم بين (12 - 14) سنة، ممن سجلوا درجات مرتفعة على مقياس القلق الاجتماعي المطور لأغراض الدراسة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (12 تجريبية، 12 ضابطة)، كما تم تصميم برنامج إرشادي يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية، الضابطة) في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، كما توجد فروق دالة إحصائية بين القياس (القبلي، البعدي) على المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، في حين لم تظهر فروق دالة بين القياسين (البعدي، التتبعي) لدى أفراد المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض القلق الاجتماعي، واستمرارية فاعليته.

بالنفس والمسئولية الاجتماعية بين القياسين (البعدي، التتبعي).

دراسة عبد اللطيف عبد الكريم، (2017):

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن أثر استراتيجية لعب الدور والجنس والتفاعل بينهما في الثقة بالنفس لدى عينة من المراهقين؛ ولتحقيق هدف الدراسة تم اختيار أربع شعب دراسية تضم (80) طالبا وطالبة من طلبة الصف التاسع الأساسي، منها شعبتان للذكور من مدرسة أكاديمية الفرح، وشعبتان للإناث من مدرسة دار العلوم في مدينة إربد تم توزيعهم عشوائيا إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة، واستخدمت الدراسة مقياس الثقة بالنفس، كما تم استخدام استراتيجية لعب الدور في تدريس اللغة العربية واللغة الدينية، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في درجات أفراد المجموعة التجريبية على المقياس البعدي للثقة بالنفس تعزى لاستراتيجية لعب الدور مقارنة مع درجات أفراد المجموعة الضابطة، وعدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية في درجات عينة الدراسة تعزى للجنس أو للتفاعل بين متغيري المجموعة والجنس.

المحور الثاني: دراسات اهتمت ببرامج لخفض القلق الاجتماعي لدى فئات عمرية مختلفة:

دراسة (Marzie Atayi & et al, 2018):

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تحسين تقدير الذات وخفض القلق الاجتماعي لدى عينة تكونت من (24) طالبا من مدرسة طهران، تتراوح أعمارهم من (12-13) سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (12 تجريبية، 12 ضابطة)، واستخدمت الدراسة مقياس تقدير الذات، ومقياس القلق الاجتماعي، وبرنامج العلاج المعرفي السلوكي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تحسين تقدير الذات وخفض القلق الاجتماعي لدى عينة الدراسة.

دراسة عواطف عوض المطيري (2019):

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في خفض القلق

المحور الثالث: دراسة اهتمت بدراسة العلاقة بين الثقة بالنفس والقلق الاجتماعي لدى فئات عمرية مختلفة: دراسة يمان شما، (2015):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين القلق الاجتماعي وتقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الأساسية في مدينة حمص ومعرفة الفروق بين الجنسين في أدائهم على كل من مقياس القلق الاجتماعي ومقياس تقدير الذات، وتكونت عينة الدراسة من (426) من تلاميذ المرحلة الأساسية (213 ذكور، 213 إناث)، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وتم استخدام مقياس القلق الاجتماعي، مقياس تقدير الذات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سلبية بين القلق الاجتماعي وتقدير الذات، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مقياس القلق الاجتماعي وتقدير الذات.

دراسة أحمد سعيدان العازمي، (2018):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور كل من نمط السلوك (أ/ب) والثقة بالنفس في ظهور أعراض القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت، ومعرفة الأثر المشترك لكل من نمط السلوك والجنس على القلق الاجتماعي. وتكونت عينة الدراسة من (200) من طلبة جامعة الكويت من عدة كليات، ومن مختلف الفرق الدراسية، وقد بلغ الطلاب الذكور (102)، و(89) من الطالبات الإناث، واستخدمت الدراسة كل من: مقياس القلق التفاعلي إعداد لاري (Leary, 1983)، وتعريب بدر الأنصاري (1993)، ومقياس نمط السلوك (أ) إعداد (أحمد محمد عبد الخالق، 2000)، ومقياس الثقة بالنفس إعداد فريح العنزلي (2001)، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى ارتباط القلق الاجتماعي بصورة سالبة ودالة إحصائية بنمط السلوك (أ) والثقة بالنفس بكل من عينة الذكور والإناث، والعينة الكلية، كما تسهم الثقة بالنفس في التنبؤ بصورة عكسية بدرجات القلق الاجتماعي. بينما لا يسهم نمط السلوك في التنبؤ بالقلق الاجتماعي، وأوضحت الدراسة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق الاجتماعي بين الذكور والإناث من طلبة الجامعة وذلك

لصالح عينة الذكور، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق الاجتماعي بين ذوى نمط السلوك (أ)، ونمط السلوك (ب) من طلبة الجامعة وذلك لصالح ذوى النمط (ب)، بالإضافة إلى عدم وجود أثر لتفاعل عامل نمط السلوك (أ- ب) والنوع (ذكور، إناث) في القلق الاجتماعي.

دراسة (Pânișoară, I. O& et al (2019):

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين مستويات التعاطف والثقة بالنفس والقلق الاجتماعي لدى الشباب ذوي التعليم العالي، وقد تكونت عينة الدراسة من (140) طالباً من طلاب الفرقة الأولى والثانية من كليات العلوم الاجتماعية، واستخدمت الدراسة مقياس روزنبرغ لتقدير الذات، ومقياس تورونتو للتعاطف، ومقياس ليبويتز للقلق الاجتماعي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين مستويات التعاطف والثقة بالنفس، كما توجد علاقة ارتباطية سلبية بين كل من (التعاطف، القلق الاجتماعي)، (الثقة بالنفس، القلق الاجتماعي) لدى طلبة التعليم العالي.

تعليق على الدراسات السابقة: تناولت الباحثة الدراسات السابقة من حيث:

- **من حيث الأهداف:** هدفت بعض الدراسات إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس مثل دراسة (Blomgram, 2006)، دراسة (عبد الله عادل شراب، 2013)، دراسة (عبد اللطيف عبد الكريم، 2017)، كما هدفت بعض الدراسات إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي لخفض القلق الاجتماعي مثل: دراسة (Marzie) (Atayi, & et al, 2018)، ودراسة (عواطف عوض المطيري، 2019)، ودراسة (محمد أحمد شاهين، وآخرون، 2020). وهدفت بعض الدراسات إلى دراسة العلاقة بين الثقة بالنفس والقلق الاجتماعي لدى فئات عمرية مختلفة مثل: دراسة (يمان شما، 2015)، ودراسة (أحمد سعيدان العازمي، 2018)، ودراسة (Pânișoară, I. O. & et al, 2019).

البعدي والتتبعي، وهذا يدل على فعالية البرنامج الإرشادي لخفض القلق الاجتماعي كما في دراسة (Marzie) (Atayi& et al, 2018، ودراسة (عواطف عوض المطيري،2019)، ودراسة (محمد أحمد شاهين، وآخرون،2020)، وهناك بعض الدراسات أشارت إلى وجود علاقة سلبية بين القلق الاجتماعي وتقدير الذات والثقة بالنفس كما في دراسة (يمان شما،2015)، ودراسة (أحمد سعيدان العازمي، 2018)، ودراسة (Pânișoară, (I. O. & et al, 2019).

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة تم الاستفادة منها في معرفة مشكلة الدراسة وتحديد تساؤلاتها، وتحديد مصطلحات الدراسة الحالية، صياغة فروض الدراسة، واختيار عينة الدراسة الحالية، واختيار أدوات الدراسة الحالية، والاطلاع على أدوات الدراسة لتحديد مكونات مقياس (الثقة بالنفس، القلق الاجتماعي)، والاطلاع على كيفية تصميم برنامج تدريبي لتنمية الثقة بالنفس لخفض القلق الاجتماعي، واختيار الأساليب الإحصائية المناسبة، والاطلاع على تفسير النتائج السابقة ومقارنتها بنتائج الدراسة الحالية.

الجديد في الدراسة الحالية:

1- بعض الدراسات السابقة ركزت على تنمية الثقة بالنفس مثل: دراسة (Blomgram, 2006) ودراسة (عبد الله عادل راغب شراب، 2013)، ودراسة (عبد اللطيف عبد الكريم، 2017). والبعض الآخر ركز على خفض القلق الاجتماعي مثل: دراسة (Marzie Atayi& et al) 2018 ، ودراسة (عواطف عوض المطيري،2019)، ودراسة كل من (محمد أحمد شاهين، وآخرون،2020). بينما الدراسة الحالية سوف تتناول المتغيرين، حيث سيتم إعداد برنامج تدريبي لتنمية الثقة بالنفس لخفض القلق الاجتماعي لدى تلميذات المرحلة الإعدادية.

2- تصميم أدوات الدراسة الحالية منها مقياس الثقة بالنفس، ومقياس القلق الاجتماعي، وإعداد برنامج لتنمية

- من حيث العينة المستخدمة: هناك دراسات استخدمت عينات كبيرة مثل: دراسة (يمان شما، 2015)، ودراسة (أحمد سعيدان العازمي، 2018)، ودراسة (Pânișoară, (I. O. & et al, 2019). وهناك دراسات استخدمت عينات صغيرة مثل: دراسة (Blomgram, 2006)، ودراسة (عبد الله عادل راغب شراب، 2013)، ودراسة (عبد اللطيف عبد الكريم، 2017)، ودراسة (Marzie) (Atayi& et al, 2018، ودراسة (عواطف عوض المطيري،2019)، ودراسة كل من (محمد أحمد شاهين، وآخرون،2020).

- من حيث منهج الدراسة: تنوعت الدراسات في استخدام منهج الدراسة فهناك دراسات قامت باستخدام المنهج التجريبي، مثل: دراسة (عبد الله عادل شراب، 2013)، ودراسة (Marzie Atayi& et al, 2018)، ودراسة (عواطف عوض المطيري،2019). وهناك دراسات قامت باستخدام المنهج شبه التجريبي مثل دراسة كل من: (محمد أحمد شاهين، وآخرون،2020). كما أن هناك دراسات استخدمت المنهج الوصفي مثل: دراسة (يمان شما، 2015)، ودراسة (أحمد سعيدان العازمي، 2018)، ودراسة (Pânișoară, I. O. & et al, 2019).

- من حيث أدوات الدراسة: تنوعت أدوات الدراسة ما بين المقاييس والبرامج الإرشادية والتدريبية لتنمية الثقة بالنفس ولخفض القلق الاجتماعي وذلك حسب هدف كل دراسة.

- من حيث النتائج: أظهرت نتائج بعض الدراسات فعالية استخدام فنية (لعب الدور، القصة الرمزية) في تنمية الثقة بالنفس، كما في دراسة (عبد اللطيف عبد الكريم، 2017). كما أظهرت نتائج بعض الدراسات وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي، البعدي) لصالح القياس البعدي، في حين لم توجد فروق بين القياسين البعدي والتتبعي، وهذا يدل على فعالية البرنامج الإرشادي لتنمية الثقة بالنفس كما في دراسة (عبد الله عادل شراب، 2013)، وأوضحت نتائج بعض الدراسات وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي، البعدي) لصالح القياس البعدي في حين لم توجد فروق بين القياسين

الدراسة التجريبية)، وفيما يلي وصف توضيحي لعينتي الدراسة:

1- عينة الدراسة للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقاييس:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (100) من تلميذات الصف الثالث الإعدادي (مرحلة المراهقة المبكرة) بمدرسة 25 يناير الإعدادية بنات بمدينة بنها - محافظة القليوبية، واللاتي تتراوح أعمارهن بين (12-15) سنة، وبمتوسط عمر قدره (13.65) وانحراف معياري قدره (0.495). وتم الاستعانة بهذه العينة كأحدى خطوات بناء مقاييس: (الثقة بالنفس، القلق الاجتماعي)، والتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

2- عينة الدراسة (التجريبية، الضابطة):

تكونت عينة الدراسة التجريبية من (30) من تلميذات الصف الثالث بالمرحلة الإعدادية (مرحلة المراهقة المبكرة) بمدينة بنها، وتراوح أعمارهن بين (12-15) سنة، بمتوسط عمر (13.33) وانحراف معياري (0.358)، وممن لديهن (ثقة بالنفس منخفضة، القلق الاجتماعي مرتفع)، والمستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة لديهن متوسط، وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين (تجريبية، ضابطة)، بحيث تتكون كل مجموعة من خمس عشرة تلميذة (15 تجريبية، 15 ضابطة).

التصميم التجريبي:

اعتمدت الباحثة على التصميم ذي المجموعتين: المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، حيث تم إجراء القياس القبلي للمجموعتين (التجريبية، الضابطة) للتأكد من كفاءتهما في متغير العمر، والمستوى الاجتماعي الثقافي، وفي المتغيرات محل الدراسة الثقة بالنفس - القلق الاجتماعي، وبعد ذلك تم عرض المجموعة التجريبية للمتغير المستقل (البرنامج التدريبي) في حين لم تتعرض المجموعة الضابطة لهذا البرنامج، وبعد الانتهاء من تقديم جلسات البرنامج تم إجراء التطبيق البعدي، وبعد فترة شهر تم تطبيق القياس التتبعي لمعرفة مدى استمرارية البرنامج في تنمية الثقة بالنفس لخفض القلق الاجتماعي.

الثقة بالنفس لخفض القلق الاجتماعي لتلميذات المرحلة الإعدادية.

فروض الدراسة: في ضوء الدراسات السابقة والتراث النظري أمكن للباحثة صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

1- توجد فروق بين درجات تلميذات المجموعة التجريبية ودرجات تلميذات المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي على مقياس القلق الاجتماعي لصالح تلميذات المجموعة التجريبية.

2- توجد فروق بين درجات تلميذات المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي - البعدي) على مقياس القلق الاجتماعي لصالح القياس البعدي.

3- لا توجد فروق بين درجات تلميذات المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي - التتبعي) على مقياس القلق الاجتماعي.

إجراءات الدراسة:

أولاً: منهج الدراسة:

للتحقق من صحة فروض الدراسة استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذي المجموعتين (التجريبية، الضابطة)، وذي القياسات (القبلي، البعدي، التتبعي) لتنمية الثقة بالنفس لخفض القلق الاجتماعي لدى تلميذات المرحلة الإعدادية (مرحلة المراهقة المبكرة).

ثانياً: عينة الدراسة:

- مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من تلميذات الصف الثالث من المرحلة الإعدادية (مرحلة المراهقة المبكرة) والذين تتراوح أعمارهن بين (12-15) سنة بمدينة بنها.

- عينة الدراسة:

في الدراسة الحالية تم الاعتماد على مجموعتين من تلميذات الصف الثالث بالمرحلة الإعدادية (مرحلة المراهقة المبكرة)، هما (مجموعة الدراسة الاستطلاعية - مجموعة

بمتوسط حسابي (13.42) وانحراف معياري (0.67)، وتراوح العمر الزمني للمجموعة الضابطة بمتوسط حسابي (13.63) وانحراف معياري (0.79)، وبعد ذلك قامت الباحثة بحساب الفروق بين المجموعتين في العمر الزمني، حيث تم استخدام اختبار ت (t-test) لحساب الفروق بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة، وذلك للتأكد من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما، وجدول (1) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة:

- تكافؤ أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج:

وللتحقق من أن عينة الدراسة متكافئة من حيث العمر، والمستوى الاجتماعي الثقافي، والثقة بالنفس، والقلق الاجتماعي قبل تطبيق البرنامج، قامت الباحثة بضبط هذه المتغيرات كما يلي:
أ) تكافؤ أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني:

قامت الباحثة بحساب العمر الزمني للمجموعتين التجريبية والضابطة، حيث تراوح العمر الزمني للمجموعة التجريبية

جدول (1) الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني.

العمر الزمني	المجموعة	العدد (ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
	المجموعة التجريبية	15	13.42	0.67	0.928	غير دالة
	المجموعة الضابطة	15	13.63	0.79		

قامت الباحثة بحساب المستوى الاجتماعي - الثقافي للمجموعتين التجريبية والضابطة؛ وذلك للتأكد من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما، وقد تم استخدام اختبار ت (t-test) لحساب الفروق بين المجموعتين وجدول (2) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

يتضح من الجدول (1): أن قيمة (ت) تساوي (0.928) وهي أكبر من قيمة الدلالة الإحصائية (0.05،0.01) وبالتالي لم يتبين وجود فروق ذات دلالة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بالنسبة للعمر الزمني، مما يطمئن الباحثة إلى تجانس العينتين قبل تطبيق البرنامج.
ب) تكافؤ أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الاجتماعي الثقافي: (إعداد عبد الله عادل شراب)

جدول (2) الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة.

المستوى الاجتماعي الثقافي	المجموعة	العدد (ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
	المجموعة التجريبية	15	29.12	3.84	0.879	غير دالة
	المجموعة الضابطة	15	29.27	4.39		

يتضح من الجدول (2): أن قيمة (ت) تساوي (0.879) وهي أكبر من قيمة الدلالة الإحصائية (0.05،0.01)، وبالتالي لم يتبين وجود فروق ذات دلالة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بالنسبة للمستوى الاجتماعي الثقافي، مما يطمئن الباحثة بضبط هذه المتغيرات كما يلي:
ب) تكافؤ أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الاجتماعي الثقافي: (إعداد عبد الله عادل شراب)

مقياس الثقة بالنفس، وذلك للتأكد من عدم وجود فروق (t-test) لحساب الفروق بين المجموعتين، وجدول (3) ذات دلالة إحصائية بينهما، وقد تم استخدام اختبار ت يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة. جدول (3) الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمقياس الثقة بالنفس.

المكون	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
تقدير الذات	تجريبية	15	73.90	4.851	0.898	غير دالة
	ضابطة	15	35.24	2.289		
الكفاءة الذاتية	تجريبية	15	8.54	2.561	0.569	غير دالة
	ضابطة	15	7.73	2.264		
الاعتماد على النفس	تجريبية	15	15.19	0.985	0.298	غير دالة
	ضابطة	15	16.11	0.846		
تحقيق الأهداف	تجريبية	15	8.35	1.384	0.754	غير دالة
	ضابطة	15	9.59	1.328		
اتخاذ القرار	تجريبية	15	8.13	1.395	0.749	غير دالة
	ضابطة	15	8.26	1.092		
الدرجة الكلية	تجريبية	15	79.94	3.546	0.983	غير دالة
	ضابطة	15	75.84	3.092		

ج (تكافؤ أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس القلق الاجتماعي: قامت الباحثة بحساب تكافؤ المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في القياس القبلي، من خلال حساب الفروق بين متوسطات المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في مقياس القلق الاجتماعي، وذلك للتأكد من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما، وقد تم استخدام اختبار ت (t-test) لحساب الفروق بين المجموعتين، وجدول (4) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة:

يتضح من الجدول (3): أن قيمة (ت) تساوي على الترتيب (0.898، 0.569، 0.298، 0.754، 0.749، 0.983) وهي جميعها أكبر من قيمة الدلالة الإحصائية (0.01، 0.05)، وبالتالي لم يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية، الضابطة) في مكونات مقياس الثقة بالنفس (تقدير الذات، الكفاءة الذاتية، الاعتماد على النفس، تحقيق الأهداف، اتخاذ القرار)، وكذلك في الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس في القياس القبلي مما يطمئن الباحثة إلى تجانس العينتين قبل تطبيق البرنامج.

جدول (4) الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبيّة والضابطة في القياس القبلي للقلق الاجتماعي.

المكون	المجموعه	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الأعراض الفسيولوجية المصاحبة للقلق الاجتماعي	تجريبية	15	10.93	0.893	0.174	غير دالة
	ضابطة	15	10.95	0.685		
قلق المواجهة في المواقف الاجتماعية	تجريبية	15	11.13	0.937	1.518	غير دالة
	ضابطة	15	11.45	0.791		
الخوف من التقييم السلبي	تجريبية	15	11.26	1.095	0.918	غير دالة
	ضابطة	15	13.00	0.942		
الخوف من تكوين صداقات جديدة	تجريبية	15	11.9	1.083	0.564	غير دالة
	ضابطة	15	11.25	0.891		
الدرجة الكلية	تجريبية	15	65.09	5.000	0.908	غير دالة
	ضابطة	15	65.75	2.668		

يتضح من الجدول (4) ما يلي: أن قيمة (ت) تساوي علجود علم الباحثة)، وتقيس مستوى الثقة بالنفس لدى الترتيب (0.174، 1.518، 0.918، 0.564، 0.908) وهي جميعها أكبر من قيمة الدلالة الإحصائية (0.05، 0.01)، وبالتالي لم يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية، الضابطة) في مكونات مقياس القلق الاجتماعي (الأعراض الفسيولوجية المصاحبة للقلق الاجتماعي، قلق المواجهة من المواقف الاجتماعية، الخوف من التقييم السالب، تكوين صداقات جديدة)، وكذلك في الدرجة الكلية لمقياس القلق الاجتماعي في القياس القبلي مما يطمئن الباحثة إلى تجانس العينتين قبل تطبيق البرنامج.

ثالثاً الأدوات المستخدمة في الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام الأدوات التالية:

1- مقياس الثقة بالنفس لدى تلميذات المرحلة الإعدادية (إعداد الباحثة)

تم إعداد هذا المقياس وفق عدة مراحل أولها: تحديد الهدف من المقياس، وهو توفير مقياس يقيس مستوى الثقة بالنفس لدى تلميذات المرحلة الإعدادية، حيث إن هذه الفئة تحتاج إلى الرعاية والإهتمام، وتبعاً لهذه الرؤية، وبالاطلاع على بعض المقاييس تبين عدم وجود مقياس عربي كانت أو أجنبية حديثة تناسب العصر الحالي (في

رابعاً: صياغة بنود المقياس في ضوء ما أسفر عنه تحليل التراث النظري، والمقاييس السابقة، وكذلك نتائج الاستبانة المفتوحة، وقد روعي في الصياغة التنوع بين السلب والإيجاب، والدقة والوضوح، وتضمن المقياس في صورته الأولية (49) عبارة، كما تم تحديد بدائل (نعم وتقابلها الدرجة 3، أحيانا وتقابلها الدرجة 2، لا وتقابلها الدرجة 1)، وتعكس هذه الدرجات في حالة (العبارات السلبية)، وتمت صياغة تعليمات المقياس في صورة واضحة وملائمة للعينة والهدف من القياس.

خامساً: تجريب المقياس من خلال تطبيقه في صورته النهائية ❖ ثبات المقياس:

على عينة استطلاعية (100) من تلميذات المرحلة الإعدادية وتم التحقق منه بحساب التجزئة النصفية وبلغ معامل بمدرسة 25 يناير الإعدادية بنات بينها؛ للاطمئنان على وضوح الثبات (ر) = 0.955، كما تم التحقق منه بحساب ألفا عبارات، فضلا عن سهولة فهم التعليمات، وصلاحيته بدائل كرونباخ، وبلغ قيمة معامل الثبات (0.972)، ويوضح الاستجابة، وقد اتضح أن العبارات والتعليمات تتميز بالوضوح جدول (5) معاملات ثبات مقياس الثقة بالنفس باستخدام والفهم لجميع أفراد العينة الاستطلاعية. طريقي (التجزئة النصفية، ألفا كرونباخ).

سادساً: التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس وتشمل:

جدول (5) معاملات ثبات مقياس الثقة بالنفس باستخدام طريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ

المكونات	التجزئة النصفية	معامل ألفا كرونباخ
تقدير الذات	** 0.915	** 0.968
الكفاءة الذاتية	** 0.934	** 0.942
الاعتماد على النفس	** 0.918	** 0.925
تحقيق الأهداف	** 0.855	** 0.951
اتخاذ القرار	** 0.896	** 0.948
المقياس ككل	** 0.957	** 0.972

** دالة عند 0.01

حيث تم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون بين درجات العينة الاستطلاعية المكونة من (100) تلميذة من تلميذات الصف الثالث الإعدادي بمدرسة 25 يناير الإعدادية بنات بينها في المقياس الحالي (إعداد الباحثة) ودرجاتهم على مقياس الثقة بالنفس لسيدني شورجر (Sidney Shrauger , 1990) كمحك خارجي، وبلغت قيمة معامل الارتباط (0.918) وهو معامل صدق مقبول، ومن ثم يعتبر مقياس الثقة بالنفس في الدراسة الحالية صادقاً.

❖ **الاتساق الداخلي:**

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس على العينة الاستطلاعية المكونة من (100) تلميذة من تلميذات الصف الثالث الإعدادي بمدرسة 25 يناير الإعدادية بنات بينها، وتم حساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية على مفردات مكونات المقياس المختلفة، والمجموع الكلي للمكون، وكذلك تم حساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مكونات

يتضح من جدول (5) أن: قيم معامل ارتباط بيرسون تعد قيم ثبات عالية، كما أن قيم ثبات معامل ارتباط ألفا كرونباخ تعد قيم ثبات عالية مما يطمئن الباحثة إلى استخدام ذلك المقياس في الدراسة الحالية.

❖ **حساب صدق المقياس:**

تم استخدام طريقتين لحساب صدق مقياس الثقة بالنفس، وهما على النحو التالي:

أ) الصدق الظاهري:

تم تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية التي بلغت (100) تلميذة من تلميذات الصف الثالث الإعدادي (مرحلة المراهقة المبكرة) بمدرسة 25 يناير الإعدادية بنات بينها؛ وذلك بهدف التعرف على مدى فهم أفراد العينة الاستطلاعية لعبارات وتعليمات المقياس، وقد اتضح منها أن العبارات والتعليمات تتميز بالوضوح والفهم لدى جميع أفراد العينة الاستطلاعية.

ب) صدق المحك (التلازمي):

المقياس المختلفة، والمجموع الكلي للمقياس، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (0.01)، الثقة بالنفس. ويوضح جدول (6) معاملات الاتساق الداخلي لمقياس

جدول (6) حساب قيم معاملات الارتباط بين درجة المفحوصين على مفردات مكونات مقياس الثقة بالنفس والدرجة الكلية على مكونات مقياس الثقة بالنفس

تقدير الذات		الكفاءة الذاتية		الاعتماد على النفس		تحقيق الأهداف		اتخاذ القرار	
العبارة	القيمة	العبارة	القيمة	العبارة	القيمة	العبارة	القيمة	العبارة	القيمة
1	**0.348	2	**0.897	3	**0.739	4	**0.836	5	**0.856
6	**0.863	7	**0.474	8	**0.546	9	**0.805	10	**0.869
11	**0.859	12	**0.766	13	**0.728	14	**0.719	15	**0.893
16	**0.834	17	**0.851	18	**0.629	19	**0.791	20	**0.816
21	**0.837	22	**0.852	23	**0.425	24	**0.801	25	**0.879
26	**0.917	27	**0.728	28	**0.742	29	**0.846	30	**0.886
31	**0.665	32	**0.875	33	**0.853	34	**0.365	35	**0.786
36	**0.619	37	**0.865	38	**0.637	39	**0.775	40	**0.761
41	**0.856	42	**0.457	43	**0.686	44	**0.796	45	**0.556
46	**0.884	47	**0.892	48	**0.784	-	-	49	**0.927

** دالة عند 0.01

يتضح من جدول (6) أن جميع عبارات مقياس الثقة بالمكون والدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، والذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، ويوضح جدول (7) قيم

جدول (7) يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجة المفحوصين الكلية على المكون والدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس

م	المكون الفرعي	قيمة معامل الارتباط
1	تقدير الذات	**0.898
2	الكفاءة الذاتية	**0.863
3	الاعتماد على النفس	**0.926
4	تحقيق الأهداف	**0.974
5	اتخاذ القرار	**0.952

** دالة عند 0.01

يتضح من جدول (7) أن: قيم معاملات الارتباط بين الكلية على المكون والدرجة الكلية للمقياس، وقد تراوحت درجة المفحوصين الكلية على المكون والدرجة الكلية للمقياس كانت دالة، مما يعني أن هناك اتساقاً بين الدرجة وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

2- مقياس القلق الاجتماعي لدى تلميذات المرحلة الإعدادية (إعداد الباحثة)

تم إعداد هذا المقياس وفق عدة مراحل **أولها:** تحديد الهدف من المقياس، وهو توفير مقياس يقيس مستوى القلق الاجتماعي لدى تلميذات المرحلة الإعدادية، حيث إن هذه الفئة تحتاج إلى الرعاية والاهتمام، وتبعاً لهذه الرؤية والاطلاع على بعض المقاييس تبين عدم وجود مقاييس عربية كانت أو أجنبية حديثة تناسب العصر الحالي، وتقيس مستوى القلق الاجتماعي لدى تلميذات المرحلة الإعدادية.

ثانياً: مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة والمقاييس للاطمئنان على وضوح العبارات، فضلاً عن سهولة فهم العربية والأجنبية الخاصة بموضوع القلق الاجتماعي، وذلك التعليمات، وصلاحيه بدائل الاستجابة، وقد اتضح أن بهدف تعريف القلق الاجتماعي إجرائياً وتحديد مكوناته.

ثالثاً: تطبيق استبانة مفتوحة على (15) تلميذة من تلميذات المرحلة الإعدادية بمدرسة 25 يناير الإعدادية بنات ببنها لمعرفة المواقف التي تشعر فيها التلميذة بالإحراج، وقد أسفرت نتائج تحليل هاتين المرحلتين عن تحديد أربعة مكونات للقلق الاجتماعي تمثلت في: (الأعراض الفسيولوجية المصاحبة للقلق الاجتماعي، قلق المواجهة في المواقف الاجتماعية، الخوف من التقييم السلبي، الخوف من تكوين صداقات جديدة). **رابعاً:** صياغة بنود المقياس في ضوء ما أسفر عنه تحليل التراث النظري، والمقاييس السابقة، وكذلك نتائج الاستبانة

المفتوحة، وقد روعي في الصياغة التنوع بين السلب والإيجاب، والدقة والوضوح، وتضمن المقياس في صورته الأولية (39) عبارة، كما تم تحديد بدائل (نعم وتقابلها الدرجة 3، أحياناً وتقابلها الدرجة 2، لا وتقابلها الدرجة 1) وتعكس هذه الدرجات في حالة (العبارات السلبية)، وتمت صياغة تعليمات المقياس في صورة واضحة وملائمة للعينة وللهدف من القياس.

خامساً: تجريب المقياس من خلال تطبيقه في صورته النهائية على عينة استطلاعية (100) من تلميذات المرحلة الإعدادية بمدرسة 25 يناير الإعدادية بنات ببنها **ثانياً:** مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة والمقاييس للاطمئنان على وضوح العبارات، فضلاً عن سهولة فهم العربية والأجنبية الخاصة بموضوع القلق الاجتماعي، وذلك التعليمات، وصلاحيه بدائل الاستجابة، وقد اتضح أن العبارات والتعليمات تتميز بالوضوح والفهم لجميع أفراد العينة الاستطلاعية.

سادساً: التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس وتشمل:

❖ ثبات المقياس:

وتم التحقق منه بحساب التجزئة النصفية وبلغ معامل الثبات (ر) = 0.895، كما تم التحقق منه بحساب ألفا كرونباخ، وبلغ قيمة معامل الثبات (0.931)، ويوضح جدول (8) معاملات ثبات مقياس القلق الاجتماعي باستخدام طريقي (التجزئة النصفية، ألفا كرونباخ).

جدول (8) معاملات ثبات مقياس القلق الاجتماعي باستخدام طريقة التجزئة النصفية، معامل ارتباط ألفا كرونباخ.

المكون	معامل ارتباط بيرسون	معامل ألفا كرونباخ
الأعراض الفسيولوجية المصاحبة للقلق الاجتماعي	0.888	0.964
قلق المواجهة في المواقف الاجتماعية	0.851	0.920
الخوف من التقييم السلبي	0.080	0.861
الخوف من تكوين صداقات جديدة	0.863	0.918
المقياس ككل	0.895	0.931

❖ حساب صدق المقياس:

تم استخدام طريقتين لحساب صدق مقياس القلق الاجتماعي، وهما على النحو التالي:

أ) الصدق الظاهري:

تم تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية التي بلغت (100) من تلميذات الصف الثالث الإعدادي (مرحلة المراهقة المبكرة) بمدرسة 25 يناير الإعدادية بنات ببناها؛ وذلك بهدف التعرف على مدى فهم أفراد العينة الاستطلاعية لعبارات وتعليمات المقياس، وقد اتضح منها أن العبارات والتعليمات تتميز بالوضوح والفهم لدى جميع أفراد العينة الاستطلاعية.

ب) صدق المحك (التلازمي):

حيث تم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون بين درجات العينة الاستطلاعية المكونة من (100) تلميذة من تلميذات الصف الثالث الإعدادي بمدرسة 25 يناير الإعدادية بنات ببناها في المقياس الحالي (إعداد الباحثة) ودرجاتهم على مقياس القلق الاجتماعي لـ (علاء

ماهر الشافعي، 2018) كمحك خارجي، وبلغت قيمة معامل الارتباط (0.8875) وهو معامل صدق مقبول، ومن ثم يعتبر مقياس القلق الاجتماعي في الدراسة الحالية صادقاً.

❖ الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس على العينة الاستطلاعية المكونة من (100) من تلميذات الصف الثالث الإعدادي بمدرسة 25 يناير الإعدادية بنات ببناها، وتم حساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية على مفردات مكونات المقياس المختلفة، والمجموع الكلي للمكون، وكذلك تم حساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مكونات المقياس المختلفة، والمجموع الكلي للمقياس، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (0.01)، ويوضح جدول (9) معاملات الاتساق الداخلي لمقياس القلق الاجتماعي.

جدول (9) حساب قيم معاملات الارتباط بين درجة المفحوصين على مفردات مكونات مقياس القلق الاجتماعي والدرجة الكلية على مكونات مقياس القلق الاجتماعي

الخوف من تكوين صداقات جديدة		الخوف من التقييم السلبي		قلق المواجهة في المواقف الاجتماعية		الأعراض الفسيولوجية المصاحبة للقلق الاجتماعي	
العبارة	القيمة	العبارة	القيمة	العبارة	القيمة	العبارة	القيمة
4	**0.705	3	**0.621	2	**0.728	1	**0.633
8	**0.693	7	**0.714	6	**0.481	5	**0.887
12	**0583	11	**0.540	10	**0.643	9	**0.475
16	**0.351	15	**0.729	14	**0.437	13	**0.541
20	**0.684	19	**0.918	18	**0.604	17	**0.619
24	**0.602	23	**0653	22	**0.723	21	**0.510
28	**0.680	27	**0.769	26	**0.651	25	**0.816
32	**0.647	31	**0.813	30	**0.790	29	**0.656
36	**0.569	35	**0.677	34	**0.618	33	**0.662
-	-	39	**0.459	38	**0.623	37	**0.575

** دالة عند 0.01

يتضح من جدول (9) أن جميع عبارات مقياس القلق الاجتماعي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، والذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، ويوضح جدول (10) قيم معاملات الارتباط بين درجة المفحوصين الكلية على المكون والدرجة الكلية لمقياس القلق الاجتماعي.

جدول (10) يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجة المفحوصين الكلية على المكون والدرجة الكلية لمقياس القلق الاجتماعي

م	المكون الفرعي	قيمة معامل الارتباط
1	الأعراض الفسيولوجية المصاحبة للقلق الاجتماعي	**0.698
2	قلق المواجهة في المواقف الاجتماعي	**0.662
3	الخوف من التقييم السلبي	**0.915
4	الخوف من تكوين صداقات جديدة	**0.794

** دالة عند 0.01

تم إعداد هذا البرنامج بهدف تزويد تلميذات المجموعة التجريبية بمجموعة من المعلومات والمهارات التي تساعد على فهم الثقة بالنفس والعوامل التي تؤدي إلى انخفاض الثقة بالنفس، وكيفية تمتيتها، وذلك من خلال إدراك التلميذات العوامل والأساليب التي تؤدي إلى خفض القلق الاجتماعي. كما استند البرنامج التدريبي في إعداده على مجموعة من الأسس العامة والتربوية والنفسية والفلسفية والاجتماعية والأخلاقية.

الفنيات المستخدمة في البرنامج:

قامت الباحثة باستخدام مجموعة من الأساليب المعرفية والوجدانية والسلوكية الملائمة للعمر الزمني لعينة الدراسة، والتي تعمل على تحقيق الأهداف التي يسعى البرنامج إلى تحقيقها وأهمها: فنية المحاضرة، فنية المناقشة، فنية إعادة البناء المعرفي، فنية لعب الدور، فنية القصة الرمزية، فنية النمذجة، فنية التغذية الراجعة، فنية الواجب المنزلي.

صياغة محتوى البرنامج وجلساته:

أ- هناك مجموعة من الشروط التي يجب مراعاتها عند تحديد محتوى البرنامج منها: أن يلتزم بفلسفة وأهداف البرنامج التدريبي وتوجيهاته، كما يجب أن يتم التركيز على المتدرب من حيث احتياجاته الإرشادية، كما يجب أن يتم الجمع بين الناحية النظرية والناحية العملية التطبيقية للثقة بالنفس، حيث تم تكليف التلميذات بعمل أنشطة

يتضح من جدول (10) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة المفحوصين الكلية على المكون والدرجة الكلية للمقياس كانت دالة، مما يعني أن هناك اتساقاً بين الدرجة الكلية على المكون والدرجة الكلية للمقياس، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط الدالة ما بين (0.662، 0.915) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

3- استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي (إعداد: عبد الله محمد شراب 2013)

تم استخدام استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي إعداد (عبد الله عادل راغب شراب، 2013)، وهي تحتوي على بعض البيانات الأولية للمفحوص وتشمل: اليوم، التاريخ، اسم التلميذة، العمر الزمني بالسنوات (يوم - شهر - السنة)، اسم المدرسة، الصف، كما تتضمن الاستمارة بعض المؤشرات للمستوى الثقافي الاجتماعي للأسرة، وهي كالتالي: (عدد أفراد الأسرة، منطقة السكن، عدد غرف السكن، الأجهزة المتوفرة بالمنزل، مستوى تعليم الوالدين، مهنة الوالدين، بالإضافة إلى (14) فقرة تناولت بعض الجوانب الخاصة بالمستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة.

4- برنامج لتنمية الثقة بالنفس لخفض القلق الاجتماعي لدى تلميذات المرحلة الإعدادية (إعداد الباحثة)

الاجتماعي) وتطبيقهما على تلميذات المجموعة التجريبية والضابطة.

5- مرحلة المتابعة: وتتم في هذه المرحلة التأكد من استمرار فاعلية البرنامج في تنمية الثقة بالنفس لخفض القلق الاجتماعي، وذلك بعد انتهاء البرنامج بفترة زمنية قدرها شهر.

ج- تقييم البرنامج: يتضمن البرنامج الحالي نوعين من أنواع التقييم، هما:

1- التقييم البنائي formative Evaluation: وهو التقييم الذي يصاحب تنفيذ البرنامج، ويكون في نهاية كل جلسة من جلسات البرنامج.

2- التقييم النهائي: وكان في نهاية البرنامج حيث تم توزيع استمارات تقييم البرنامج على تلميذات المجموعة التجريبية لمعرفة مدى كفاءة البرنامج.

د) مكونات البرنامج: تكون البرنامج من (36) جلسة لتنمية الثقة بالنفس لخفض القلق الاجتماعي لدى تلميذات المرحلة الإعدادية (مرحلة المراهقة المبكرة)، بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، وكانت مدة الجلسة حوالي (60 دقيقة)، وجدول (11) يوضح توزيع جلسات البرنامج التدريبي والهدف من الجلسة.

ومهارات تدربن عليها، كما يجب التركيز على إكساب التلميذات مجموعة مهارات حول الثقة بالنفس، وتقدير الذات، والاعتماد على النفس، وتحقيق الأهداف، واتخاذ القرار.

ب- مراحل تطبيق البرنامج: مر البرنامج بخمس مراحل أساسية تتمثل في:

1- المرحلة التمهيديّة: وفي هذه المرحلة تم التعرف على تلميذات المجموعة التجريبية وإقامة علاقة طيبة معهن يسودها الحب والمودة والتأكيد على بث روح التعاون، وإعطاء فكرة عن البرنامج ومحتوياته.

2- المرحلة الانتقالية: وهي مرحلة التطبيق وتم التركيز فيها على المشكلة الرئيسية، وهي كيفية تنمية الثقة بالنفس لخفض القلق الاجتماعي لدى تلميذات المرحلة الإعدادية.

3- مرحلة البناء: وتم فيها إكساب التلميذات أساليب جديدة وفنيات معرفية وانفعالية وسلوكية لتنمية الثقة بالنفس.

4- مرحلة الإنهاء: وهي المرحلة الختامية للبرنامج، ويطلق عليها الجلسة الختامية، حيث تم تهيئة التلميذات لإنهاء البرنامج وتوزيع استمارة تقييم البرنامج بالإضافة إلى توزيع المقاييس (مقياس الثقة بالنفس، مقياس القلق

جدول (11) يوضح توزيع جلسات البرنامج التدريبي والهدف من كل جلسة

م	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة	التغذية الراجعة
1	التعارف والترحيب	الهدف العام: التعارف والترحيب الأهداف الإجرائية: - التعارف بين الباحثة والتلميذات وبين بعضهن البعض. - العمل على خلق جو من الألفة والمحبة بين التلميذات والباحثة - مناقشة توقعات التلميذات عن البرنامج. - مناقشة التلميذات بالبرنامج وأهدافه وأهميته بالنسبة إليهن - تحديد موعد ومكان جلسات البرنامج التدريبي - ميثاق الجلسات التدريبية.	- المحاضرة - المناقشة	60 دقيقة	في هذه الجلسة تم التعارف والترحيب بين الباحثة والتلميذات وتتم مناقشة أهداف البرنامج وتحديد موعد ومكان جلسات البرنامج وكذلك تم تحديد قواعد المشاركة داخل الجلسة
3-2	تعريف الثقة بالنفس	الهدف العام: تعريف الثقة بالنفس الأهداف الإجرائية: - أن تتعرف التلميذات على تعريف الثقة بالنفس - أن تستكشف التلميذات أوجه الاختلاف بين الثقة والغرور - أن تدرك التلميذات مقومات الثقة بالنفس	- المحاضرة - القصة الرمزية - الواجب المنزلي	60 دقيقة	في هذه الجلسة تم تعريف الثقة بالنفس، واستطاعت التلميذات تحديد أوجه الاختلاف بين الثقة والغرور، كما تم شرح مقومات الثقة بالنفس
5-4	أهمية الثقة بالنفس	الهدف العام: معرفة أهمية الثقة بالنفس الأهداف الإجرائية: - أن تتعرف التلميذات على أهداف الثقة بالنفس - أن تستخلص التلميذات أهمية الثقة بالنفس - أن تدرك التلميذات أهم سمات الشخص الواثق بنفسه	- المناقشة - التعزيز - الواجب المنزلي	60 دقيقة	في هذه الجلسة تم تحقيق أهداف الجلسة، كما استطاعت التلميذات معرفة أهداف وأهمية الثقة بالنفس كما تم استنتاج سمات الشخص الواثق بنفسه
7-6	معوقات الثقة بالنفس	الهدف العام: توضيح معوقات الثقة بالنفس الأهداف الإجرائية: - أن تتعرف التلميذات على معوقات الثقة بالنفس - أن تتوصل التلميذات إلى أسباب ضعف الثقة بالنفس - أن تكتشف التلميذات مكونات الثقة بالنفس	- المحاضرة - التغذية الراجعة - الواجب المنزلي	60 دقيقة	في هذه الجلسة تم التعرف على معوقات الثقة بالنفس كما تم التوصل إلى الأسباب التي تؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس
9-8	تعريف تقدير الذات	الهدف العام: تعريف تقدير الذات الأهداف الإجرائية: - أن تتعرف التلميذات على تعريف تقدير الذات. - أن تفرق التلميذات بين مستويات تقدير الذات. - أن تستكشف التلميذات أهمية تقدير الذات لديهن.	- المحاضرة - القصة الرمزية - الواجب المنزلي	60 دقيقة	في هذه الجلسة تم التعرف على معنى تقدير الذات، واستطاعت التلميذات أن يفرقن بين مستويات تقدير الذات كما تم شرح وتوضيح أهمية تقدير الذات لديهن

تابع جدول (11) يوضح توزيع جلسات البرنامج التدريبي والهدف من كل جلسة

م	الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة	التغذية الراجعة
11-10	خطوات تنمية تقدير الذات	الهدف العام: تنمية تقدير الذات الأهداف الإجرائية: - أن تتعرف التلميذات على العوامل المؤثرة في تقدير الذات - أن تتدرب التلميذات على كيفية تنمية تقدير الذات لديهن	- المحاضرة - المناقشة - الواجب المنزلي	60 دقيقة	في هذه الجلسة تم التعرف على العوامل المؤثرة في تقدير الذات، كما تم شرح وتدريب التلميذات على كيفية تنمية تقدير الذات
13-12	التفكير السلبي وكيفية مواجهته (كإحدى خطوات تقدير الذات)	الهدف العام: مواجهة الأفكار السلبية الأهداف الإجرائية: - أن تفرق التلميذات بين الأفكار والمعتقدات والمشاعر - أن تتعرف التلميذات على معنى التفكير الإيجابي، والتفكير السلبي - أن تدرك التلميذات أثر التفكير السلبي على الفرد - أن تتعرف التلميذات على نموذج ألبرت إيس ABC - أن تتدرب التلميذات على تحويل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية	- المحاضرة - التساؤل - إعادة البناء المعرفي - الواجب المنزلي	60 دقيقة	في هذه الجلسة تم التعرف على الفرق بين الأفكار والمشاعر والمعتقدات، كما تم التعرف على معنى التفكير الإيجابي ومعنى التفكير السلبي، وقامت الباحثة بشرح نموذج إيس لتفنيد الأفكار اللاعقلانية كما تم تدريب التلميذات على تحويل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية باستخدام نموذج إيس
15-14	الحديث الذاتي (كإحدى خطوات تقدير الذات)	الهدف العام: التعرف على الحديث الذاتي الأهداف الإجرائية: - أن تتعرف التلميذات على مهارة الحديث مع الذات - أن تستكشف التلميذات أنواع الحديث الذاتي - أن تستخلص التلميذات فوائد الحديث الذاتي الإيجابي - أن تتدرب التلميذات على كيفية تعزيز الحديث الذاتي الإيجابي	- المناقشة - التخيل - الواجب المنزلي	60 دقيقة	في هذه الجلسة تم التعرف على مهارة الحديث مع الذات، كما تم التعرف على أنواع الحديث الذاتي، واستطاعت التلميذات استخلاص فوائد الحديث الذاتي، كما تم شرح وتدريب التلميذات على كيفية تعزيز الحديث الذاتي الإيجابي
17-16	الكفاءة الذاتية	الهدف العام: التعرف على الكفاءة الذاتية وأنواعها الأهداف الإجرائية: - أن تتعرف التلميذات على تعريف الكفاءة الذاتية - أن تكتشف التلميذات مصادر الكفاءة الذاتية - أن تفرق التلميذات بين أنواع الكفاءة الذاتية	- المحاضرة - التعزيز - الواجب المنزلي	60 دقيقة	في هذه الجلسة استطاعت التلميذات أن يتعرفن على معنى الكفاءة الذاتية وأهم مصادرها كما استطاعت التلميذات أن يفرقن بين أنواع الكفاءة الذاتية

19-18	تنمية الكفاءة الذاتية	الهدف العام: تنمية الكفاءة الذاتية الأهداف الإجرائية: - أن تستكشف التلميذات سمات الأفراد الذين لديهم كفاءة ذاتية مرتفعة - أن تدرك التلميذات أثر الكفاءة الذاتية على أنفسهن في حياتهن. - أن تتدرب التلميذات على كيفية تنمية الكفاءة الذاتية لديهن	- المناقشة - المحاضرة - الواجب المنزلي	60 دقيقة	في هذه الجلسة استطاعت التلميذات أن يستكشفن سمات الأفراد الذين لديهم كفاءة ذاتية مرتفعة، كما تم معرفة أثر الكفاءة الذاتية على أنفسهن في حياتهن، وكذلك تم توضيح وشرح كيفية تنمية الكفاءة الذاتية لأنفسهن.
21-20	مهارة الاعتماد على النفس	الهدف العام: التعرف على مهارة الاعتماد على النفس الأهداف الإجرائية: - أن تتعرف التلميذات على مهارة الاعتماد على النفس - أن تستشعر التلميذات أهمية تعلم مهارة الاعتماد على النفس	- المحاضرة - النمذجة - الواجب المنزلي	60 دقيقة	في هذه الجلسة تم التعرف على مهارة الاعتماد على النفس، كما تم التعرف على أهمية تعلم هذه المهارة في حياة التلميذات

تابع جدول (11) يوضح توزيع جلسات البرنامج التدريبي والهدف من كل جلسة

م	الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة	التغذية الراجعة
23-22	تنمية مهارة الاعتماد على النفس	الهدف العام: تنمية مهارة الاعتماد على النفس الأهداف الإجرائية: - أن تستكشف التلميذات سمات الأفراد الذين لديهم مهارة الاعتماد على النفس - أن تتعرف التلميذات على الطرق التي تزيد من قدرتهن على الاعتماد على أنفسهن	-المحاضرة -المناقشة - الواجب المنزلي	60 دقيقة	في هذه الجلسة تم معرفة سمات الأفراد الذين لديهم مهارة الاعتماد على النفس، كما تم التعرف على الطرق التي تزيد من قدرة التلميذات على الاعتماد على أنفسهن
25-24	مهارة تحقيق الأهداف	الهدف العام: التعرف على مهارة تحقيق الأهداف الأهداف الإجرائية: - أن تتعرف التلميذات على معنى الهدف - أن تستشعر التلميذات أهمية تحديد الهدف - أن تدرك التلميذات مواصفات الهدف الجيد	- المناقشة - النمذجة - الواجب المنزلي	60 دقيقة	في هذه الجلسة تم شرح وتوضيح معنى الهدف وما هي أهمية تحديد الأهداف، كما تم عرض مواصفات الهدف الجيد.
27-26	خطوات تحقيق الهدف	الهدف العام: خطوات تحقيق الهدف الأهداف الإجرائية: - ان تتعرف التلميذات على خطوات تحقيق الهدف - أن تطبق التلميذات خطوات كتابة وتحقيق الهدف	- المحاضرة - النمذجة - الواجب المنزلي	60 دقيقة	في هذه الجلسة تم تدريب التلميذات على خطوات كتابة الهدف وتحقيقه
29-28	مهارة اتخاذ القرار	الهدف العام: التعرف على مهارة اتخاذ القرار الأهداف الإجرائية:	- المناقشة - القصة الرمزية	60 دقيقة	في هذه الجلسة تم التعرف على معنى مهارة اتخاذ القرار،

واستطاعت التلميذات معرفة فوائد اتخاذ القرار في حياتهن وكذلك تم توضيح الخصائص التي تمتاز بها عملية اتخاذ القرار		- الواجب المنزلي	- أن تتعرف التلميذات على مفهوم اتخاذ القرار - أن تستشعر التلميذات فوائد اتخاذ القرار في حياتهن - أن تستكشف التلميذات الخصائص التي تمتاز بها عملية اتخاذ القرار		
في هذه الجلسة استطاعت التلميذات أن يتعرفن على العوامل المؤثرة في عملية اتخاذ القرار، كما تم التعرف على عناصر ومتطلبات عملية اتخاذ القرار.	60 دقيقة	- المحاضرة - النمذجة - الواجب المنزلي	الهدف العام: التعرف على متطلبات عملية اتخاذ القرار الأهداف الفرعية: - أن تدرك التلميذات العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار - أن تستكشف التلميذات عناصر عملية اتخاذ القرار - أن تتعرف التلميذات على متطلبات عملية اتخاذ القرار.	متطلبات عملية اتخاذ القرار	31-30
في هذه الجلسة تم التعرف على خطوات اتخاذ القرار، كما استطاعت معرفة الصعوبات التي تعترض عملية اتخاذ القرار وكيفية مواجهة هذه الصعوبات.	60 دقيقة	- المحاضرة - التساؤل - الواجب المنزلي	الهدف العام: التعرف على صعوبات اتخاذ القرار الأهداف الإجرائية: - أن تتعرف التلميذات على خطوات اتخاذ القرار - أن تستكشف التلميذات الصعوبات التي تعترض عملية اتخاذ القرار. - أن تدرك التلميذات كيفية مواجهة صعوبات عملية اتخاذ القرار.	صعوبات اتخاذ القرار	33-32

نتائج الدراسة:

الفرض الأول وتفسيره:

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق بين درجات تلميذات المجموعة التجريبية ودرجات تلميذات المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي على مقياس القلق الاجتماعي لصالح تلميذات المجموعة التجريبية".
وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار مان وتي (Mann Whitney) للدلالة اللابارامترية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس القلق الاجتماعي ومكوناته في القياس البعدي لصالح تلميذات المجموعة التجريبية، ويوضح جدول (12) النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية:

خامساً الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

1. معامل ارتباط ت (t-test) لحساب تكافؤ المجموعة التجريبية والضابطة، وحساب تكافؤ المستوى الثقافي الاجتماعي.
2. معامل ارتباط بيرسون لقياس درجة الارتباط.
3. معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات فقرات المقياس.
4. معامل ارتباط مان وتي Mann Whitney لحساب الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
5. معامل ارتباط ويلكوكسن Wilcoxon لحساب الفروق بين القياس القبلي والبعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية.

جدول (12) يوضح اختبار مان وتني لمقارنة متوسط المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس القلق الاجتماعي

المتغيرات	المجموعة	العدد	المتوسط	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	الدلالة الإحصائية
المكون الأول: الأعراض الفسيولوجية المصاحبة للقلق الاجتماعي	المجموعة التجريبية	15	25.93	16.07	143.53	13.53	2.695	0.01
	المجموعة الضابطة	15	17.64	7.92	68.53			
المكون الثاني: قلق المواجهة في المواقف الاجتماعية	المجموعة التجريبية	15	25.86	15.18	154.00	4.03	3.497	0.01
	المجموعة الضابطة	15	15.83	6.94	61.00			
المكون الثالث: الخوف من التقييم السلبي	المجموعة التجريبية	15	23.63	16.39	145.54	12.55	2.925	0.01
	المجموعة الضابطة	15	22.85	8.63	68.52			
المكون الرابع: الخوف من تكوين صداقات جديدة	المجموعة التجريبية	15	26.15	15.94	147.00	6.00	3.328	0.01
	المجموعة الضابطة	15	14.83	7.12	60.00			
الدرجة الكلية	المجموعة التجريبية	15	98.96	17.00	153.00	5.00	3.433	0.01
	المجموعة الضابطة	15	68.25	8.00	63.00			

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

لدى تلميذات المرحلة الإعدادية. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (Boettcher, & et al , 2013)، ودراسة (محمد على إبراهيم، 2016)، ودراسة (Marzie (Atayi, & et al , 2018)، ودراسة (عواطف عوض المطيري، 2019)، وتفسر الباحثة هذه النتيجة إلى استعادة تلميذات المجموعة التجريبية من جلسات البرنامج التدريبي بالمقارنة مع تلميذات المجموعة الضابطة اللاتي لم يطبق عليهن البرنامج التدريبي، والذي كان هدفه تنمية الثقة بالنفس لخفض القلق الاجتماعي لدى تلميذات المجموعة التجريبية، حيث تميزت الجلسات بالترفيه والتنوع والدقة واليسر والمناقشة وتبادل الحوار بين الباحثة والتلميذات وبين التلميذات بعضهن ببعض، وإزالة المخاوف والقلق الاجتماعي والتشجيع والتدعيم على مواجهة المواقف الاجتماعية المختلفة وقد روعي التسلسل في العرض في كل جلسة مع استخدام التعزيز المناسب لتشجيع التلميذات على التفاعل والتطبيق، كما تم التركيز على المهارات الاجتماعية المختلفة التي تقلل حدة القلق الاجتماعي،

بقراءة القيم الواردة في الجدول رقم (12) نجد أنه قد تحقق الفرض الذي ينص على: "توجد فروق بين درجات المجموعة (التجريبية، الضابطة) في درجاتهم على مقياس القلق الاجتماعي ومكوناته (الأعراض الفسيولوجية المصاحبة للقلق الاجتماعي، قلق المواجهة في المواقف الاجتماعية، الخوف من التقييم السلبي، الخوف من تكوين صداقات جديدة) في القياس البعدي عند مستوى دلالة (0.01) لصالح تلميذات المجموعة التجريبية. حيث إن قيمة "Z" وجد أنها تساوي (2.695، 3.497، 2.925، 3.328، 3.433) على التوالي، وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)، أي أنه توجد فروق بين درجات تلميذات المجموعة التجريبية ودرجات تلميذات المجموعة الضابطة لمقياس القلق الاجتماعي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية؛ مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية الثقة بالنفس لخفض القلق الاجتماعي

الاجتماعي لديهن، كل هذه الأساليب والمهارات ساعدت على نجاح البرنامج التدريبي وتغوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة التي لم تخضع لأي تدريب.

ب) نتائج الفرض الثاني وتفسيره:

ينص الفرض الثاني على أنه: "توجد فروق بين درجات تلميذات المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي - البعدي) على مقياس القلق الاجتماعي لصالح القياس البعدي"، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون لعينتين مرتبطتين؛ وذلك للوصول إلى القيمة العددية للدرجة المعيارية للقياسين القبلي والبعدي، ويوضح جدول (13) النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية:

مثل: التعارف وتكوين صداقات جديدة من خلال تقسيم تلميذات المجموعة التجريبية إلى ثلاث مجموعات (أ- ب- ج)، واستخدام أسلوب لعب الدور الذي كان له دور كبير في تخفيف التوتر ومواجهة المواقف الاجتماعية المختلفة كالتحدث أمام التلميذات، واستخدام فنية إعادة بناء المعرفة إلى تمكن التلميذات من اكتشاف الأفكار اللاعقلانية وتحويلها إلى أفكار عقلانية تساعدن على النجاح وتحقيق أهدافهن وهدم الأفكار السلبية التي تجلب لهن الإحباط والهزيمة والفشل في حياتهن. كذلك مهارة الاعتماد على النفس ومهارة تحقيق الأهداف ومهارة اتخاذ القرار التي ساعدت تلميذات المجموعة التجريبية على استخدامها وتطبيقها في حياتهن اليومية؛ مما زاد من تفاعلهن مع أنفسهن ومع الآخرين وخفض القلق

جدول (13) يوضح اختبار ويلكوكسن لدلالة الفروق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس القلق الاجتماعي

المتغيرات	الأداء	العدد	اتجاه فروق الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	قيمة p	الدلالة الإحصائية
المكون الأول: الأعراض الفسيولوجية المصاحبة للقلق الاجتماعي	قبلي	15	رتب سالبة	9	5.54	45	4.195	0.018	0.01
	بعدي	15	رتب موجبة	0	0	0			
المكون الثاني: قلق المواجهة في المواقف الاجتماعية	قبلي	15	رتب سالبة	7	3.57	47	3.852	0.014	0.01
	بعدي	15	رتب موجبة	0	0	0			
المكون الثالث: الخوف من التقييم السلبي	قبلي	15	رتب سالبة	8	4.63	38	2.624	0.015	0.01
	بعدي	15	رتب موجبة	1	1	1			
المكون الرابع: الخوف من تكوين صداقات جديدة	قبلي	15	رتب سالبة	7	6	44	2.476	0.004	0.01
	بعدي	15	رتب موجبة	0	0	0			
الدرجة الكلية	قبلي	15	رتب سالبة	8	5.58	46	2.563	0.013	0.01
	بعدي	15	رتب موجبة	1	1	1			

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

المواجهة في المواقف الاجتماعية، الخوف من التقييم السلبي، الخوف من تكوين صداقات جديدة) في القياس البعدي عند مستوى دلالة (0.01) لصالح القياس البعدي. حيث بالنظر إلى جدول (13) يتضح أنه من خلال حساب مجموع الرتب الأقل تكراراً لمكونات مقياس القلق الاجتماعي: (الأعراض الفسيولوجية المصاحبة للقلق

بقرءة القيم الواردة في الجدول رقم (13) نجد أنه قد تحقق الفرض الذي ينص على: "توجد فروق بين درجات تلميذات المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي - البعدي) على مقياس القلق الاجتماعي ومكوناته: (الأعراض الفسيولوجية المصاحبة للقلق الاجتماعي، قلق

أتاحت لهن طرح الأفكار من خلال الحوار الفعال فيما بينهن؛ مما ساعد في زيادة التفاعل الاجتماعي بينهن الذي أدى إلى خفض القلق الاجتماعي، وفنية التغذية الراجعة التي ساعدت في تثبيت الأفكار والمعارف والمهارات التي تم اكتسابها خلال البرنامج، وفنية النمذجة التي كانت بمثابة حافز للتلميذات للاقتداء بالأفراد في مواجهة مشكلاتهم، والاعتماد على أنفسهم، كذلك فنية إعادة البناء المعرفي التي كان لها دور مهم في ملاحظة الأفكار والمعتقدات وتغييرها وتحويلها إلى أفكار إيجابية، وأيضاً فنية لعب الدور التي ساعدت التلميذات على التخفيف من أعراض القلق الاجتماعي ومواجهة الموقف الاجتماعية المختلفة، وفنية الواجبات المنزلية التي ساعدت التلميذات على تطبيق ما تم خلال الجلسات، وساعد على تعليمهن مهارات جديدة تساعدهن على مواجهة حياتهن الواقعية، كل هذا ساعد على نجاح فاعلية البرنامج، ووجود فروق واضحة بين درجات تلميذات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي.

ج) نتائج الفرض الثالث وتفسيره:

ينص الفرض الثالث على أنه: "لا توجد فروق بين درجات تلميذات المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي - التتبعي) على مقياس القلق الاجتماعي"، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون لعينتين مرتبطتين؛ وذلك للوصول إلى القيمة العددية للدرجة المعيارية للقياسين البعدي والتتبعي، ويوضح جدول (14) النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية:

الاجتماعي، قلق المواجهة في المواقف الاجتماعية، الخوف من التقييم السلبي، الخوف من تكوين صداقات جديدة، الدرجة الكلية) وجد أنها تساوي على الترتيب (4.195، 3.852، 2.624، 2.476، 2.563)، وهي قيم جميعها أكبر من 2.33 في حالة الاختبار ذي الاتجاه الواحد عند مستوى دلالة (0.01)، ولذلك يمكن القول بأن الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمقياس القلق الاجتماعي فروق دالة إحصائية. كما أن مستوى الدلالة (P.value) لاختبار ويلكوكسن للمكونات الأربعة والدرجة الكلية تساوي على الترتيب (0.018، 0.014، 0.015، 0.004، 0.013)، وهي قيم كلها أصغر من مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على أن هناك فروقاً دالة بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (Boettcher, & et al, 2013)، ودراسة (محمد على إبراهيم، 2016)، ودراسة (عواطف عوض المطيري، 2019). وتفسر الباحثة هذه النتيجة إلى استفادة تلميذات المجموعة التجريبية من جلسات البرنامج التدريبي، ويرجع ذلك إلى المعلومات النظرية التي اشتمل عليها محتوى البرنامج والموضوعات المختلفة التي تم عرضها بصورة مبسطة، بالإضافة إلى رغبة تلميذات المجموعة التجريبية في التعلم والتغيير ساعد كثيراً في نجاح البرنامج من خلال تفاعلهم المستمر واستجاباتهم السريعة وتنفيذهم للواجبات المنزلية وتطبيقهم ما تعلمه، والفنيات التي استخدمتها الباحثة في الجلسات مثل: فنية المناقشة والحوار التي أتاحت الفرصة للمشاركة الفعالة وإبداء الرأي والتعبير بحرية وطلاقة عما يدور بداخلهم دون خجل أو خوف، وفنية العصف الذهني التي

جدول (14) يوضح اختبار ويلكوكسن لدلالة الفروق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي - التتبعي) لمقياس القلق الاجتماعي

المتغيرات	الأداء	العدد	اتجاه فروق الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	قيمة P	الدلالة الإحصائية
المكون الأول: الأعراض الفسيولوجية المصاحبة للقلق الاجتماعي	بعدي	15	رتب سالبة	5	3.40	16	0.420	0.613	غير دالة
	تتبعي	15	رتب موجبة	4	4.36	14			
المكون الثاني: قلق المواجهة في المواقف الاجتماعية	بعدي	15	رتب سالبة	5	5.00	35	0.981	0.334	غير دالة
	تتبعي	15	رتب موجبة	4	3.78	12			
المكون الثالث: الخوف من التقييم السلبي	بعدي	15	رتب سالبة	6	5.60	35	1.435	0.625	غير دالة
	تتبعي	15	رتب موجبة	4	3.85	17			
المكون الرابع: الخوف من تكوين صداقات جديدة	بعدي	15	رتب سالبة	3	4.74	15	0.453	0.348	غير دالة
	تتبعي	15	رتب موجبة	4	5.8	12			
الدرجة الكلية	بعدي	15	رتب سالبة	6	5.86	39	1.492	0.139	غير دالة
	تتبعي	15	رتب موجبة	3	3.38	13			

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

الباحثة استمرار فاعلية البرنامج في فترة المتابعة إلى نجاح البرنامج التدريبي في نقل الخبرات والمهارات اللازمة لخفض القلق الاجتماعي وتطبيق تلميذات المجموعة التجريبية ما تعلمنه خلال جلسات البرنامج التدريبي، بالإضافة إلى الأثر الذي أحدثته التدخلات والفنيات المختلفة مثل المناقشة ولعب الدور والنمذجة وإعادة البناء المعرفي، والتغذية الراجعة، والواجبات المنزلية، والمهارات المختلفة مثل مواجهة المواقف الاجتماعية والاعتماد على النفس واتخاذ القرار وتحقيق الأهداف سهلت لتلميذات المجموعة التجريبية امتلاك مهارات اجتماعية جديدة ساعدتهن على تقبل أنفسهن ومعرفة قيمة أنفسهن وزيادة ثقتهن بأنفسهن، ومواجهة المواقف الاجتماعية المختلفة في حياتهن المدرسية أو الخاصة بكل سهولة ويسر مما كان له أثر إيجابي في فاعلية البرنامج التدريبي واستمراريته.

بقراءة القيم الواردة في الجدول رقم (14) نجد أنه قد تحقق الفرض الذي ينص على: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات تلميذات المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي - التتبعي) على مقياس القلق الاجتماعي"، فمن خلال حساب مجموع الرتب الأقل تكراراً لمكونات مقياس القلق الاجتماعي (الأعراض الفسيولوجية المصاحبة للقلق الاجتماعي، قلق المواجهة في المواقف الاجتماعية، الخوف من التقييم السلبي، الخوف من تكوين صداقات جديدة) وجد أنها تساوي على التوالي (0.420، 0.981، 1.435، 0.625، 0.453، 1.492)، وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها غير دالة إحصائياً، مما يدل على استمرارية تأثير البرنامج التدريبي وفاعليته في فترة المتابعة في تنمية الثقة بالنفس لخفض القلق الاجتماعي، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (Boettcher, & et al, 2013)، ودراسة (محمد علي إبراهيم، 2016)، ودراسة (سعيد كمال عبد الحميد، 2018)، ودراسة (محمد أحمد شاهين وآخرون، 2020)، ودراسة (Pânișoară, I. O. & et al, 2019)، وترجع

توصيات الباحثة: من خلال نتائج الدراسة تمكنت الباحثة من الوصول إلى بعض التوصيات التي يجب الأخذ بها:

- تصميم برامج تدريبية لـ (تنمية الثقة بالنفس - خفض القلق الاجتماعي) لفئات مختلفة.
- توفير اختبارات ومقاييس لقياس الثقة بالنفس والقلق الاجتماعي مناسبة لكل فئة.
- الاهتمام بالأنشطة المدرسية واشتراك التلميذات في الأنشطة الجماعية مما يزيد من تفاعلهن ويقلل من القلق الاجتماعي لديهن.
- عمل ندوات ومحاضرات توعوية لأولياء الأمور لحثهم على ضرورة تعليم أبنائهم الثقة بأنفسهم والقدرة على مواجهة المواقف الاجتماعية التي يتعرضون لها.

ثالثاً: البحوث المقترحة:

- تنمية الثقة بالنفس لخفض القلق الاجتماعي لدى فئات مختلفة (ابتدائي - ثانوي - جامعي).
- فاعلية برنامج تدريبي لخفض القلق الاجتماعي لدى تلميذات المرحلة الابتدائية.
- إجراء دراسة كينينية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية لكشف أسباب ضعف الثقة بالنفس وزيادة القلق الاجتماعي.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

1. إم جيه راين. (2006): الثقة بالنفس "كيف تكف عن الشعور بالعجز وتعيش أكثر في سعادة"، المملكة العربية السعودية، مكتبة جرير للنشر والتوزيع.
2. أشرف محمد أحمد علي. (2016): الثقة بالنفس وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب الثانوية العامه بولاية الخرطوم، *المجلة العلمية لجامعه الإمام المهدي*، (8).
3. أمل أحمد علي. (2017): توكيد الذات وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين المكفوفين، *مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس 6(18)*، ص 87-98.
4. أحمد سعيدان العازمي. (2018): القلق الاجتماعي وعلاقته بكل من نمط السلوك (أ) والثقة بالنفس لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت، *المجلة العربية للتربية النوعية، دولة الكويت*، (4) ص 135-161.
5. حياة خليل البناء. (2006): القلق الاجتماعي وعلاقته بالتفكير السلبي التلقائي لدى طلاب من جامعة الكويت، *مجلة دراسات نفسية*، 16(2)، ص 291-311.
6. زينب محمد شقير. (2000): الشخصية السوية والمضطربة، القاهرة، مكتبة النهضة العربية.
7. سعيد كمال عبد الحميد. (2018): فاعلية برنامج تدريبي قائم على الاسترخاء والفاعلية الذاتية في خفض قلق التحدث أمام الآخرين لدى طلاب المرحلة الثانوية، *مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، جامعه الملك خالد، كلية التربية، مركز البحوث التربوية*، 29(1).
8. علي موسى علي دبابش. (2011): فاعلية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية وأثره على تقدير الذات، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الأزهر - غزة.
9. عبد الله عادل راغب شراب. (2013): فاعلية برنامج لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراة (غير منشورة)، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.
10. علي إبراهيم الأوسي، إيمان محمد فاضل. (2014): قياس القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، *مجلة الفتح، كلية التربية الأساسية جامعة ديالى*، 59.
11. عبد اللطيف عبد الكريم. (2017): أثر استراتيجية لعب الدور في الثقة بالنفس لدى عينة من الطلبة المراهقين، *مجلة العلوم التربوية، الجامعة الأردنية*، (4)44، ص 113-125.
12. علاء ماهر عطوة الشافعي. (2018): فاعلية برنامج معرفي سلوكي لخفض القلق الاجتماعي المصاحب للجلجلة لدى عينة من تلاميذ المرحلة الأساسية العليا، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة الإسلامية - غزة.
13. عواطف عوض المطيري. (2019): أثر برنامج عقلاني انفعالي سلوكي في خفض القلق الاجتماعي، *المجلة التربوية، جامعة الكويت*، 33(123)، ص 13-46.
14. فاطمة عميرات. (2017): أثر برنامج إرشادي مقترح قائم على الإرشاد المتمركز حول العميل في تنمية الثقة بالنفس لدى طلبة السنة الأولى جامعي، رسالة دكتوراة (غير منشورة)، جامعة قاصدي مرياح ورقلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
15. محمد إبراهيم عيد. (2000): دراسة للمظاهر الأساسية للقلق الاجتماعي وعلاقته بمتغيري الجنس والتخصص لدى عينة من الشباب، *مجلة كلية التربية*، 14، جامعة عين شمس.
16. محمد أحمد شاهين، منال المهدي. (2020): فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق

الاجتماعي لدى طلبة - غرف المصادر في مدارس محافظة رام الله والبيرة الحكومية، *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية*، 10.

17. نعمات شعبان علوان، عبد الرؤوف الطلاع. (2014): فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس وأثره في زيادة المرونة الإيجابية "دراسة على عينة من أفراد الشرطة الفلسطينية"، *مجلة جامعة الأقصى*، كلية التربية، جامعة الأقصى، 18(2).

18. وداد أحمد الوشلي. (2007): الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسياً والعاديات في المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة أم القرى.

19. يمان شما. (2015): القلق الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات دراسة ميدانية على تلاميذ المرحلة الأساسية في مدينة حمص، *مجلة جامعة البعث*، 37(6).

ثانيا: المراجع الأجنبية

1. Boettcher, Johanna; Andersson, Gerhard, par Carlbring. (2013): Combining attention training with cognitive-behavior therapy in Internetbased self-help for social anxiety: study protocol for a randomized controlled trial, 14 (1).
2. Maizam Alias, Nurul Aini Hafizah Mohd Hafir.(2009):The relationship between academic self-confidence and cognitive performance among engineering students University Tun Hussein Onn Malaysia, Johor, Malaysia.
3. Nazar M. Mohammad Amin, Perjan Hashem Taha. (2012): Prevalence of Social Phobia among Preparatory School Students in Duhok City-Iraq , **the Arab Journal of psychiatry**.23(1).
4. Pânișoară Ion Ovidiu, Georgeta Pânișoară, Cristina Sandu& Ruxandra Chirca.(2019): The Relationship between the Levels of Empathy, Self-Confidence and Anxiety. In V. Grigore, M. Stănescu, M. Stoicescu, & L. Popescu (Eds.), **Education and Sports Science in the 21st Century**, European Proceedings of Social and Behavioral Sciences, 55.Pp. 89-94.