

فاعلية برنامج ارشادي قائم على السيكدوراما في خفض درجة الرهاب الاجتماعي لدى
عينة من طلاب المرحلة الأساسية العليا في محافظة الوسطى

The Effectiveness of a Counseling Program based on Psychodrama in
Reducing the Degree of Social Phobia for a Sample of High Basic Level
Students at Al- Wosta Governorate

خالد عوض مونس

Khaled Awad Mowanes

Accepted

قبول البحث

2023/3/21

Revised

مراجعة البحث

2023 /2/21

Received

استلام البحث

2023/2/4

DOI: <https://doi.org/10.31559/EPS2023.12.4.6>



This file is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

فاعلية برنامج ارشادي قائم على السيكدوراما في خفض درجة الرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلاب المرحلة الأساسية العليا في محافظة الوسطى

The Effectiveness of a Counseling Program based on Psychodrama in Reducing the Degree of Social Phobia for a Sample of High Basic Level Students at Al- Wosta Governorate

خالد عوض مونس

Khaled Awad Mowanes

أستاذ مشارك في علم النفس التربوي- جامعة القدس المفتوحة- فلسطين

Associate Professor of Educational Psychology, Al-Quds Open University, Palestine

kmounes@qou.edu

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج ارشادي قائم على السيكدوراما وأثره في خفض مستوى الرهاب الاجتماعي. حيث بلغت عينة الدراسة (40) طالبة من المرحلة الأساسية العليا في المحافظة الوسطى، تم اختيارهن بطريقة قصدية، وتوزعت العينة إلى مجموعتين بالتساوي الأولى تجريبية والأخرى ضابطة، وقد قام الباحث بتطوير أدوات الدراسة والمتمثلة في (برنامج ارشادي قائم على السيكدوراما ومقياس الرهاب الاجتماعي). وقد بينت نتائج الدراسة أن هناك فروقاً دالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية على مقياس الرهاب الاجتماعي، كما بينت وجود فروق دالة إحصائية في القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الرهاب الاجتماعي لصالح القياس البعدي، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية في كل من القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الرهاب الاجتماعي.

الكلمات المفتاحية: السيكدوراما؛ الرهاب الاجتماعي؛ المرحلة الأساسية العليا.

Abstract:

The current study aims to identify the effectiveness of a counseling program based on psychodrama to reduce social phobia. The study sample consisted of 40 female students of High Basic Level at Al-Wosta Governorate, which was selected purposively and was divided equally into two groups, i.e., the experimental group and the control group. To collect data for the present study, the researcher developed two tools, namely a counseling program based on psychodrama and a social phobia scale. The results of the study showed that there are statistically significant differences between the experimental group and the control group in favor of the experimental group on the scale of social phobia. In addition, there were statistically significant differences in the pre and post measurements of the experimental group on the scale of social phobia in favor of the post-measurement. The results also showed that there were no statistically significant differences in both the post and follow-up measurements of the experimental group on the scale of social phobia.

Keywords: psychodrama; social phobia; High Basic Level.

المقدمة:

تعدُّ المرحلة الأساسية من المراحل التعليمية المتميزة في حياة الطالب، حيث تشغل ما يقارب ربع حياته التعليمية التي يبني فيها الطالب شخصيته ويكتسب خبراته وعاداته ومهاراته، وتبقى آثارها ممتدة إلى بقية عمره سواءً أكان ذلك على مستوى السلوك أم الصفات الشخصية. كما يمر طلبة المرحلة الأساسية العليا منها، بأخطر المراحل ضمن حياتهم المختلفة، نظرًا لما تتسم به هذه المرحلة من تغيرات في مظاهر النمو المختلفة، كالجسمية والفسيولوجية، والعقلية، والاجتماعية، ونظرًا لما يتمتع به هؤلاء الطلبة من خصوصية كبيرة، إذا يمرون بفترة انتقالية من الطفولة إلى الرشد، تتضمن تغيرات وصعوبات تعيق تفاعل الفرد وتكيفه، وفيها يتعرض الطلبة إلى مشكلات متعددة داخلية وخارجية، منها ما يرجع إلى طبيعة المرحلة ذاتها، حيث يكون الطالب في هذه المرحلة حريصًا على ظهور اجتماعي ملائم أثناء التفاعلات الاجتماعية المختلفة، يمكنه من تقديم انطباع إيجابي عن ذاته للآخرين، الأمر الذي يجعل الطلبة عرضة للإصابة باضطراب الرهاب الاجتماعي.

ويعد الرهاب الاجتماعي من الاضطرابات الشائعة بين فئة المراهقين، ويشكل عجزًا خطيرًا في المهارات الاجتماعية، وينعكس على الحالة المزاجية، وينخفض تقدير الذات. ويشير شاهين وجردات (2012) إلى أنَّ الرُّهاب الاجتماعي حالة مرضيةٌ مُزعجةٌ، تُؤدِّي إلى شل حركة الفرد، وإلى الشعور المُستمر بمراقبة النَّاس له، وهذا الخوف أكبر بكثير من الشعور العادي بالخجل الذي يحدث عادةً في التجمعات. وبالتالي فإنَّ الأفراد الذين يعانون منه، يُظهرون استئثاره فيزيولوجية مرتفعة في المواقف الاجتماعية، إلى جانب الخوف من التقييم السلبي من الآخرين، ونقص المهارات الاجتماعية، ويكون سلوك التجنب هو الاستراتيجية الملائمة لديهم في الموقف الاجتماعي المخيف.

وقد شهدت السنوات الأخيرة نموًا مضطربًا في عدد الدراسات المنهجية للرهاب الاجتماعي نتيجة لتزايد حدة المتطلبات الاجتماعية، وارتباط هذه المتطلبات بمواقف تقييم الفرد وكفاءته (غزو وسمور، 2016)، ولقد أدرج الدليل التشخيصي الإحصائي الخامس للاضطرابات العقلية الصادر عن الجمعية الأمريكية للطب النفسي (DSM-V) الرهاب الاجتماعي ضمن اضطرابات القلق، وعرفه بأنه خوف مستمر من معظم المواقف الاجتماعية، أو مواقف الأداء التي قد يتعرض لها الفرد لتفحص من الآخرين، ويتصرف بطريقة تسبب له شعورًا بالخزي والعار، أو الارتباك، أو يبدى أعراضًا للقلق؛ وتسبب كذلك في معاناته من الارتباك (American Psychiatric Association, 2013: 202).

ويشير (الرقاد، 2017: 235). أن الرهاب الاجتماعي عبارة عن خوف ملحوظ ودائم من موقف أو عدة مواقف اجتماعية أو مواقف الأداء التي يكون الشخص فيها عرضة للتفحص من قبل الآخرين، فيخاف من أن يتصرف بطريقة مخزية أو أن تظهر عليه أعراض القلق التي قد تأخذ شكل نوبة هلع مرتبطة بالموقف ويدرك الشخص أن الخوف زائد أو غير مقبول

وعرف (عبد الجواد وآخرون 2015: 196). "الرهاب الاجتماعي بأنه استجابة الخوف الشديد غير المنطقي للفرد في المواقف الاجتماعية التي تتضمن التفاعل مع الآخرين، لإدراك الفرد بأنه في وضع تقييم وانتقاد من قبل الآخرين، ومن اعتقادات الفرد أيضًا بأنه مرفوض من الآخرين، مما يؤدي إلى ارتباك وحيرة من التواصل والاندماج مع الآخرين مع ظهور بعض المظاهر الانفعالية والفسيولوجية عليه في المواقف الاجتماعية المختلفة".

ويؤكد (حمادة، 2013: 710) أن الرهاب الاجتماعي الذي يسمى بالخوف الاجتماعي واحدًا من الاضطرابات التي يمكن أن تؤثر على الأداء الوظيفي والمهني والاجتماعي والأكاديمي للطالب، وتدفعه إلى تجنب المشاركة الفعالة في الأنشطة المنهجية واللامنهجية المتعددة، ونظرًا لما ينشأ عنه من عزلة ووحدة شديديتين، ومن ثم انخفاض أدوار الفرد الاجتماعية والوظيفية؛ فضلًا عن أن القلق في المواقف الاجتماعية يمثل ضعفًا شديدًا على أداء الطالب، إذ يشتت الانتباه، ويمنعه من التفاعل الناجح، وهذا النوع يتعرض له العديد من فئات المجتمع على اختلاف طبقاتهم.

ويرى (قاسم، 2012: 123) أن الرهاب الاجتماعي هو أحد أنواع الخوف المرضي غير المنطقي، حيث يرفض الفرد المصاب بهذا الاضطراب التواجد في أماكن التجمعات، أو المشاركة في المواقف الاجتماعية، ويحاول جاهدًا البقاء في معزل عن الآخرين، إذ أن الرهاب الاجتماعي يبدأ في مرحلة الطفولة، أو المراهقة، ونادرًا ما يبدأ بعد سن العشرين، وتكمن خطورته في استمراره لفترة طويلة من حياة الفرد، حيث ينتقل عبر المراحل العمرية المختلفة، إذا لم يحسن التعامل معه وعلاجه أو خفض مستوى حدته وآثاره.

ومن خلال عرض التعريفات السابقة يتبين بأن معظم التعريفات أشارت إلى أن الرهاب الاجتماعي استجابة انفعالية ومعرفية لموقف معين، وهذا الموقف يبعث الخوف الشديد لدى الفرد، مما يجعله منسحبًا من الموقف الاجتماعي، أو غير متفاعلًا فيه، ويرتبط الرهاب الاجتماعي بتوقع الفرد بأنه محط أنظار وانتقادات الآخرين، وهذا ينتج مشاعر دونية وشعورًا بالنقص، وبالتالي الانسحاب والعزلة والانطواء على الذات.

ويظهر الرهاب الاجتماعي لدى كافة الأفراد، وينعكس على الجوانب المعرفية والوجدانية والسلوكية، وبالتالي فإن أبعاد الرهاب الاجتماعي تتضمن أربعة أبعاد وهي على النحو الآتي:

- البعد المعرفي: ويكمن البعد المعرفي في اعتقاد الفرد أنه محط أنظار الآخرين، ومحط انتقاداتهم، وينشأ الرهاب الاجتماعي المعرفي عندما يقيم الفرد نفسه سلبًا، ويتوقع أن يكون تقييم الآخرين تجاهه سلبًا، والانشغال بما يعتقده الشخص عن أفكار الآخرين تجاهه.
- البعد النفسي: حيث يشعر المصاب بالرهاب بالتوتر المستمر في معظم المواقف الاجتماعية التي يشارك فيها، ويفقد الشعور بالأمان، ويتأثر كثيرًا بأراء الآخرين، ويندم إذا تعرف على أصدقاء جدد، ويميل للوحدة والانعزال.

- البعد السلوكي: ويظهر الرهاب الاجتماعي السلوكي في مظاهر متعددة أهمها محاولة الفرد تجنب المواقف الاجتماعية، والهرب منها كالاتبعاد عن الحفلات العامة والتقليل من العلاقات والصلات الاجتماعية، وعدم حضور المناسبات الاجتماعية.
- البعد الفسيولوجي: ويتجلى من خلال معاناة الشخص من أعراض جسدية مرتبطة بمواقف اجتماعية مؤثرة، ويرى بأنها مزعجة من حيث توقع التقييم السلبي من الآخرين فينعكس ذلك أعراضاً جسدية كالتعرق، واحمرار الوجه، والارتجاف، والشعور بالغثيان، والأرق وغيرها. (الشريف، 2014: 4).

ويرى الباحث بأن هذه الأبعاد مترابطة مع بعضها وظيفياً، فتوقع الفرد للتقييم السلبي من قبل الآخرين تدفعه لتجنب مجالسهم والاحتكاك بهم، والسعي وراء العزلة، وتجنب المناسبات التي قد تجبره على لقاء الآخرين، والتفاعل معهم، وبالتالي ارتفاع درجة الإثارة الجسدية لدى الفرد عند التعرض للمواقف الاجتماعية، والرهاب الاجتماعي حالة نسبية، وبالتالي فإن هذه الأبعاد تكون نسبية وغير مستقرة ارتفاعاً وانخفاضاً. ومن خلال ملاحظة الباحث الميدانية عند إشرافه على طلبة الإرشاد والصحة النفسية في المدارس العديد من مظاهر الرهاب الاجتماعي، مما يستدعي دراستها والوقوف على أسبابها وطرق علاجها، وذلك لتغير دور الطالب من مجرد متلق للمعرفة إلى دوراً أكثر حيوية يعتمد في الوصول إلى المعرفة على مهاراته الاجتماعية وقدراته وجهده بتوجيه من معلمه، كما أصبح تقييمه يعتمد على معايير تتعلق بكفاءته وشخصيته وقدرته على التفاعل الاجتماعي الفعال، وهذا جعل علينا التزاماً بإجراء برنامج إرشادي قائم على السيكدراما لتخفيف درجة الرهاب لدى الطالبات في المرحلة الأساسية العليا. وتعد السيكدراما أسلوباً علاجياً إرشادياً يحظى بجاذبية خاصة لدى الأطفال والمراهقين، لأنها تمزج الخيال بالواقع والحقيقة بالخرافة، ومن ثم يقوم الطفل بالتنفيس عن رغباته المكبوتة وانفعالاته، ويفصح عن الرهاب الاجتماعي ودواعي القلق ومصادر التوتر لديه، كما يحدث نوعاً من الإشباع الداخلي لحاجات الطفل الذي يتعذر إشباعها في الواقع.

فالسيدكو دراما هي وسيلة لمساعدة الأطفال على إتمام وتنفيذ مسرحية تمثيلية يعبرون من خلالها عما يشاءون، وتصلح للأطفال والمراهقين من عمر المدرسة، وتقوم السيكدراما على أن ينجز الأطفال العمل بأكمله من حيث التأليف ولعب الأدوار، دون تدخل في اختياراتهم، ولذلك فإن مؤداها أن الطفل سوف يختار أكثر الموضوعات إلحاحاً عليه، كما أنه سوف يسقط ما لديه على الأدوار التي سوف يقوم بها (مصطفى، 2010). وتعد السيكدراما منذ نشأتها أسلوباً إسقاطياً من أساليب العلاج النفسي الجماعي المفيد في خفض الرهاب الاجتماعي، وقد ظهر هذا الأسلوب على يد مورينو (Moreno)، حيث يقوم المسترشد بتمثيل موقف من المواقف الاجتماعية المثيرة للخوف التي مر بها في حياته خشية المسرح بدون الاعتماد على نصوص مكتوبة أو مسبقة الإعداد، ويلعب العميل عادة دور البطولة في التمثيل، ويلعب الآخرون دور الأشخاص الذين يمثلون مصدراً أساسياً في استثارة الرهاب الاجتماعي كمدربين والأقران والوالدين وغيرهم ممن يخشى التفاعل معهم، سواء أكان ذلك في محيط الأسرة أم المدرسة أم المجتمع (هافر، 2022: 320).

يعرفها (المغربي، 2022: 77) بأنها خطة منظمة في ضوء أسس علمية في صورة جلسات، تعتمد على بعض الفنيات ولعب الأدوار والأنشطة القصصية البسيطة المتمثلة في القصص القصيرة المصورة، والاجتماعية، والواقعية، والدينية، والحركية، وقصص الحيوان، والتي تسرد بلغة الإشارة مع مراعاة استخدام لغة الجسد والإيماءات، واللغة المنطوقة لقراءة التلاميذ حركة الشفاه، والاستعانة ببعض الوسائل كالرسوم والفيديو، ومشاركة التلاميذ في تمثيل هذه القصص وتقمص الشخصيات ولعب الأدوار.

ويعرفها (Ulusoy, at al, 2023: 230): أن "السيدكو دراما هي اكتشاف الحقيقة بطريقة درامية وتعامل مع الشخص وعالمه الخاص والسيدكو دراما تحتوي على عناصر أساسية هي: المسرح، النجم، أو البطل، مدير الجلسة، الأنوار المساعدة والمشاركين". وعرفت السيكدراما: "أنها مسرح كبير يشبه الحياة، ولكن الفرق بينهما أنه في مسرح السيكدراما تقوم على لعب الأدوار بتلقائية، ويتم التفرغ والاستبصار أما مسرح الحياة يكون القلق والخوف من حكم الآخرين" (زقوت، 2014: 12).

ويتبين مما سبق من خلال عرض التعريفات السابقة أن السيكدراما أسلوب إسقاطي وشكل من أشكال العلاج النفسي الجماعي، أساسها لعب الأدوار المسرحية وارتجال هذه الأدوار بطريقة تلقائية، بما يتيح للفرد التعبير عن انفعالاته ومواجهة صراعاته، وهي عبارة عن تصوير مسرحي وتعبير لفظي حر واستبصار ذاتي في مواقف جماعية.

ويعتمد تطبيق البرنامج على عديد من الفنيات التي تستخدم في السيكدراما، ويتعامل معها المخرج (المعالج) بطرق إبداعية وعفوية ومتنوعة.

- لعب الأدوار Role-playing: هي فنية من الفنيات المهمة، وهي أساس لجميع الفنيات الأخرى حيث لا يتم استخدام فنية من الفنيات السيكدراما الأمن خلال تلك الفنية، وفيها يؤدي البطل أدواراً ومواقف تحدث بالفعل أو سوف تحدث في المستقبل، وهي طريقة مهمة في التدريب على المهارات الاجتماعية، فضلاً على أنها تزيد من فاعلية الأطفال على التفاعل الاجتماعي وتساعدهم على التخلص من القلق الذي يوجهونه من المواقف الاجتماعية الباعثة على الخوف والقلق لديهم (داغستاني، 2011).
- فنية قلب الدور Role Reversal: تستخدم فنية قلب الدور مع الأشخاص الذين يدركون معاملة الآخرين لهم إدراكاً مشوشاً، فيقوم الطفل بتمثيل دور الأب أو الأم أو المعلم، وفي تقمصه لتلك الشخصيات يتم تصحيح شكل العلاقة بينه وبينهم، وتعدل إدراكاته لاتجاهاتهم نحوه، ويحدث الاستبصار الذي من شأنه تصحيح شكل هذه العلاقة (Moreno، 1975)

- فنية المناجاة Soliloquy Technique: ترى مورينو (Moreno، 1975) أن فنية المناجاة هي "مونولوج Monologue" يقوم به المريض وفيه يلعب المريض دوراً وكأنه في موقف ما، كأن يكون في طريقه من المنزل إلى العمل، وفي نفسه الكثير من الأفكار والمشاعر التي لا يتفوه بها في حياته الواقعية، وهنا يكون دور المعالج السيكو درامي هو مساعدة المريض وتوجيهه لاستخدام فنية المونولوج بأن يتحدث بصوت عال - وهو يمثي - عن أفكاره وأحاسيسه ممثلاً الموقف الذي يواجهه يومياً، وتفيد هذه الفنية في سد الثغرة وتقريب المسافة بين إدراكات المريض، والأحداث والعلاقات الفعلية التي تربطه بالأشخاص الآخرين، فيمكنه مشاركتهم في التجارب، والخبرات التي يخاف الفشل فيها.
 - - فنية المرآة Mirror Technique: يتفق الكثيرون على أن فنية المرآة تستخدم حينما يكون المريض عاجزاً عن التعبير عن نفسه بالكلام، وبالفعل منهم زيركا مورينو (Zerka Moreno، 1975)؛ (الهباص، 2010) (سليمان، 1999)؛ (محمد، 2012)، لذا يتم الاستعانة بذات مساعدة Auxiliary Ego في جزء من سلوك فنية مرآة المريض في موقف سيكو درامي، ويجلس المريض مع باقي أفراد المجموعة من المشاهدين، وتستمر الأنا المساعدة في تمثيل دور المريض بكل أبعاده حتى يناديها المعالج باسم صاحب المشكلة الأصلي (المريض) وهنا يرى المريض نفسه بعين نفسه، ويعيون المشاهدين، ومن ثم يصبح خارج الشخصية، ويحكم على نفسه وكأنه في مرآة.
 - فنية البديل Bouble Technique: المقصود بالبديل هو استخدام شخص أو أنا مساعدة، تقوم بالتمثيل أمام البطل (المريض)، وتكون بمثابة بديل لدور البطل تتفاعل معه كما لو كانت هي الذات المريضة. وتعطي زيركا مورينو (Moreno Zerka، 1975: 91) مثلاً لتنفيذ هذه الفنية: "المريضة في حجرتها تستعيد أحداث يومها الذي انتهى لتوه، وكل من المريضة والأنا المساعدة يؤديان نفس الحركات في تجهيز الفراش للنوم، هنا تقوم "المساعدة" بإشعار المريضة بتعاسفها ثم تنفجر في البكاء والصراخ، وتقول: لماذا أكذب على نفسي؟ إنني أستطيع الكذب على الآخرين، لكنني لا أستطيع أن أكون حمقاء فأكذب على نفسي. وعند ذلك تأخذ المريضة في البكاء أيضاً، وبهذا يمكنها من خفض مستوى مما تعاني منه من الرهاب الاجتماعي.
 - فنية الكرسي Chair Technique: يرى (سليمان، 1999: 62) أن ما يسمى بالكرسي المساعد Ouxiliaary Chair واحد من الفنيات المختلفة التي تستخدم بواسطة المعالجين الذين يطبقون فنيات التمثيل والأدوار، كوسيلة للتهيئة، ويهدف استدعاء واستثارة إحساس معين أو تكوين فكرة معينة نحو فرد ما.
 - فنية تقديم الذات Self-Presentation Technique: يتفق الكثير زيركا مورينو (Moreno Zerka، 1975)؛ (عبد الجواد، 1990)، (الهباص، 1993) على أن هذه الفنية تصلح للأطفال والمراهقين وقد تقوم الطالبة بتقديم نفسها أو تقديم أمها وأبوها، كأن تقوم الطالبة بتمثيل دور أبيها في موقف معين بالمنزل.
 - فنية إدراك الذات self-realization technique: يقوم بطل الرواية في هذه الفنية بتمثيل مواقف معينة من حياته بمساعدة عدد من الأشخاص: (الأنوات المساعدة) "فالتالب مثلاً يعتقد أنه هتلر - حيث أسقطت شخصيته الحقيقية وحل محلها التكوين النفسي المضطرب، ولعدم قدرة المريض على إدراك ذاته بمفرده في عالم الواقع فإنه يحتاج إلى الأنوات المساعدة التي تكون بمثابة القابلة التي تساعد في ميلاد الموقف السيكو درامي عندما يصبح الوليد النفسي مكتملاً يلزم المساعدة في ولادته أي ولادة النمط السوي من الشخصية.
 - فنية إدراك الرمز Symbolic realization technique: هي فنية تعتمد على التعبير بصورة رمزية مثلاً عندما يخشى الطالب عن التعبير عن مشكلته بينه وبين والديه أو معلميه فإنه يقوم بنسج قصة خيالية يرمز فيها بالسلطة الوالدية بالأسد، وفي هذه الفنية يستخدم المعالج بعض الفنيات الأخرى مثل: (قلب الدور، لعب الدور، المناجاة) (الهباص، 2010: 62).
 - فنية الحلم Dream technique: تعتمد هذه الفنية على قيام الطالب بإعادة تمثيل حلمه بدلاً من حكايته، ويعطي مورينو مثلاً لذلك حيث يأخذ المريض وكأنه في فراش يشبه فراشه ويبدأ بموقف النوم ثم يستيقظ من فراشه وعندما يصبح قادراً على إعادة تمثيل الحلم يعيد تمثيله مستعيناً بالأشخاص المساعدين (Ulusoy, at all, 2023: 233).
 - فنيات ارتجال الخيال Improvisation of Fantasy techniques: الارتجال يمثل قوة دافعة لخيال الممثل، فبدون دور مكتوب وبواسطة الارتجال يكون الطريق قد صار مفتوحاً ويمكننا الدخول إلى الحياة الباطنية الداخلية للشخصية بصورة أكثر عملية، وأكثر صدقاً، ويؤكد مورينو أن فنيات ارتجال الخيال منذ الاستخدامات الأولى للسيكو دراما تُعد من أكثر الفنيات التي طبقت بشكل أفاد كثيراً في تحقيق الأهداف العلاجية (Moreno Zerka، 1975: 97)
- من خلال عرض مفهوم السيكو دراما والعناصر المكونة لها، وفنياتنا نجد أنها تتمتع بمميزات عديدة قد لا تتوافر في أي أسلوب من أساليب العلاج الجماعي الأخرى، حيث يتمتع أسلوب السيكدوراما بالسهولة واليسر عند استخدامه سواءً أكان على مستوى الأطفال أم المراهقين، فضلاً عن الراشدين، مما أدى إلى التوسع في نطاق استخدامها فردياً، وجماعياً، وقائياً، وعلاجياً، مما يؤكد فاعليتها سواءً أكانت استخدمت في حد ذاتها أم بالاستعانة معها بأساليب وفنيات علاج سلوكية جماعية أخرى (سليمان، 1999: 207). وهكذا يمكننا القول أن السيكدوراما تساعد الطالب في أن يساعد نفسه، وتؤدي بشكل نشط إلى تعديل عميق في تكوينه الداخلي حتى أولئك الذين لا يردون عن متاعهم شيئاً والذين لم يفكروا في العلاج، يصبحون عن طريق السيكو دراما على وعي بمشكلاتهم سواءً أكانت مشكلات فردية أو جماعية.

الدراسات السابقة:

ولأهمية كل من متغيري السيكدراما والرهاب الاجتماعي، فقد سعى الباحث بالبحث عن دراسات ذات علاقة بمتغيري الدراسة للكشف عن العلاقة بينهما، وتناولت العديد من الدراسات السابقة متغيري السيكدراما والرهاب الاجتماعي، إن كان كل متغير مستقل عن الآخر، أو المتغيرين معاً ولم يجد الباحث أي دراسة تناولت المتغيرين معاً مع طالبات المرحلة الأساسية العليا.

- حيث أجرت حنونة (2023) دراسة هدفت إلى دراسة فاعلية برنامج إرشادي باللعب الجماعي لتنمية الكفاءة الاجتماعية لدى الطالبات الخجولات في المرحلة الأساسية بمحافظة الوسطى، تكونت عينة الدراسة من (20) طالبة ومن ثم تطبيق مقياس الكفاءة الاجتماعية، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة، أظهرت النتائج وجود فروق بين متوسطات رتب درجات كل من المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت وجود فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي، كذلك أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي مما يؤكد بقاء أثر البرنامج وديمومته مع مرور الوقت.
- كما هدفت دراسة المغربي (2022) إلى تحديد فاعلية برنامج قائم على السيكدراما لتنمية بعض القيم الأخلاقية لدى طلبة المرحلة الأساسية استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي تكونت العينة من (20) طالباً من الطلبة مقسمين إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل منهما (10) طالباً، أظهرت النتائج وجود فروق دالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح التجريبية لزيادة القيم الأخلاقية.
- وهدفت دراسة يعقوب؛ علاونة (2020) إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي قائم على السيكدراما في خفض السلوك الفوضوي وتنمية المهارات الاجتماعية لدى طلبة صعوبات التعلم استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي تكونت العينة من (24) طالباً من ذوي صعوبات التعلم مقسمين إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل منهما (12) طالباً، أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح التجريبية لخفض السلوك الفوضوي، وتنمية المهارات الاجتماعية على الدرجة الكلية وعلى الأبعاد الفرعية كذلك وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي.
- أما دراسة الهواري (2015) هدفت إلى التعرف إلى مدى فاعلية العلاج بالسيكدراما على اضطراب النشاط الزائد، استخدم الباحث المنهج التجريبي، تكونت عينة الدراسة من (40) طالب تم اختيارهم بطريقة عشوائية ذوي اضطراب النشاط الزائد من مؤسسة Child Academy بمصر الجديدة تتراوح أعمارهم ما بين (8-10) سنوات، أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية لدى أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في مقياس النشاط الحركي الزائد لصالح التجريبية، وجود فروق دالة إحصائية في مقياس النشاط الحركي الزائد بين أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي، ووجود فروق دالة بين أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتبقي.
- كما هدفت دراسة تلاحمة (2016) إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشاديين في خفض درجة الرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلبة المرحلة الأساسية العليا في مدراس دورا، استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي، تكونت عينة الدراسة من (30) طالباً بطريقة عشوائية تم تقسيمهم إلى أربع مجموعات: (3 مجموعات تجريبية، مجموعة ضابطة)، أظهرت النتائج أن كلاً من البرنامج التكنولوجي، والمعرفي السلوكي، كانا أكثر فاعلية من عدم المعالجة في خفض أعراض الرهاب الاجتماعي، أظهرت النتائج استمرار فاعلية كل من البرنامجين الإرشاديين على قياس المتابعة.
- دراسة المالكي (2013) هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي جماعي مقترح قائم على استراتيجيات السيكدراما في خفض مستوى الشعور بالضغط النفسي، تكونت عينة الدراسة من (33) طالبة من الحاصلات على أدنى الدرجات على استبانة الشعور بالضغط النفسي ليطبق عليهن البرنامج، استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة، أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على استبانة الشعور بالضغط النفسي في الاختبار القبلي والبعدي لصالح البعدي، مما يعني فاعلية البرنامج الإرشادي في التخفيف الشعور بالضغط النفسي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على استبانة الشعور بالضغط النفسي في الاختبار البعدي والتبقي.
- وهدفت دراسة رضوان (2012) التعرف إلى مدى استخدام السيكدراما في خدمة الفرد، وتخفيف حدة المشكلات السلوكية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة وتكونت عينة الدراسة من (30) تلميذاً، أظهرت النتائج وجود فروق بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في حدة المشكلات السلوكية لصالح المجموعة التجريبية، توجد فروق لدى أفراد المجموعة التجريبية في حدة المشكلات السلوكية بين تطبيق المقياس القبلي والبعدي لصالح البعدي، وعدم وجود فروق لدى أفراد المجموعة التجريبية في حدة المشكلات السلوكية في القياس البعدي والتبقي.
- كما سعت دراسة الجبالي (2011) إلى التعرف إلى فاعلية السيكدراما والنمذجة لتخفيف الرهاب الاجتماعي، لدى الأطفال، استخدم الباحث المنهج التجريبي تتكون العينة من (20) طفله وطفل، استند الباحث على: (مقياس الرهاب الاجتماعي، برنامج السيكدراما)، أظهرت النتائج فاعلية برنامج السيكدراما لعلاج الرهاب الاجتماعي لدى أطفال الرياض، وظهر هذا من خلال انخفاض متوسط درجات أطفال المجموعة التجريبية على جميع أبعاد مقياس الرهاب الاجتماعي.

- وهناك دراسات يربطها بهذه الدراسة، متغير الرهاب الاجتماعي: منها دراسة غيث، والزيني (2023). التي هدفت هذه الدراسة إلى تقييم تأثير برنامج قائم على التدخل المدرسي على الرهاب الاجتماعي وتقدير الذات بين الفتيات المراهقات، واستخدمت الباحثتان التصميم التجريبي، أجريت هذه الدراسة بمدرسة جمال عبد الناصر الثانوية الحكومية للبنات والبالغ عددها (260) تم اختيارهم بشكل عشوائي، على المجموعة التجريبية. تم تقسيم المشاركين إلى ست مجموعات، كل مجموعة تتكون من 30-35 فتاة وأظهرت النتائج: أكثر من ثلثي الطلاب الذين شملهم الاستطلاع عانوا من مستويات مختلفة من أعراض الرهاب الاجتماعي بعد التدخل، وأظهرت الطالبة المشاركة انخفاضاً كبيراً في أعراض الرهاب الاجتماعي، استنتج أن هناك ارتباط سلبى كبير بين الرهاب الاجتماعي واحترام الذات قبل وبعد التدخل.
- أما دراسة عبد الحسين وصالح (2020) فهدفت الدراسة التحقق من تأثير الإرشاد باللعب في خفض الرهاب الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الأساسية، واستخدم الباحثان التصميم التجريبي، وشمل مجتمع الدراسة على المدارس الأساسية في محافظة بغداد مديرية تربية الكرخ الأولى والبالغ عددها (304) مدرسة أساسية وقد جرى اختيار عينة الدراسة المتمثلة بـ (14) تلميذ من مدرسة (النوارس الأساسية التكميلية المختلطة)، من الذين حصلوا على درجات أعلى من الوسط الفرضي على مقياس الرهاب الاجتماعي، وتم توزيعهم بشكل عشوائي إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بواقع (7) تلاميذ في كل مجموعة، وتم التكافؤ بينهم في المتغير (درجاتهم على مقياس الرهاب الاجتماعي). وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية في خفض الرهاب الاجتماعي.
- بينما هدفت دراسة الرقاد (2017) إلى معرفة مستوى الرهاب الاجتماعي ومستوى التوافق الجامعي وعلاقتهما لدى عينة من طلبة الجامعة الهاشمية بالأردن، والكشف عن الفروق تبعاً لبعض المتغيرات في مستوى الرهاب الاجتماعي، والتوافق الجامعي، ولتحقيق الأهداف تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي؛ وتكونت عينة الدراسة من (456 طالباً، و344 طالبة)، وخلصت الدراسة إلى أن مستوى الرهاب الاجتماعي متوسطاً، وأن مستوى التوافق الجامعي متوسطاً، واتضح وجود علاقة بين الرهاب الاجتماعي والتوافق الجامعي، تبين عدم وجود فروق في مستوى الرهاب الاجتماعي بين الطلبة والطالبات، ولم تظهر فروق تعزى لمتغير التخصص.
- كما سعت دراسة الجوارنة، حمدان (2015) إلى توضيح علاقة أساليب المعاملة الوالدية بالرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلبة مرحلة المراهقة المبكرة، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وقد تكونت عينة الدراسة من (1028) طالباً وطالبة من طلبة الصفين السابع والثامن وكانت أدوات الدراسة عبارة عن مقياس الرهاب الاجتماعي، ومقياس أساليب المعاملة الوالدية. وأظهرت نتائج الدراسة مستوى الرهاب الاجتماعي جاء متوسطاً، كما أظهرت النتائج فروقاً دالة إحصائية على مقياس الرهاب الاجتماعي تعزى إلى الجنس لصالح الإناث، والمستوى الصفى لصالح طلبة الصف الثامن، والتفاعل بينهما.
- بينما هدفت دراسة الركيبات (2015) إلى التعرف إلى درجة الرهاب الاجتماعي وعلاقتها بمستوى التحصيل الدراسي والجنس لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في الأردن، وتم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (105) طالباً وطالبة اختبروا من مديرية تربية البادية الجنوبية، وقد تم استخدام مقياس ليبowitz للرهاب الاجتماعي (Liebowitz, 1987)، وأظهرت النتائج أن النسبة المئوية لانتشار الرهاب الاجتماعي لدى أفراد العينة بلغت (15.20%)، كما أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية بين درجة الرهاب الاجتماعي ومستوى التحصيل الدراسي، ووجود فروق بين أفراد العينة في درجات الرهاب الاجتماعي تعزى للجنس وذلك لصالح الإناث.
- كما سعت دراسة شاهين وجردات (2012) إلى مقارنة العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بالتدريب على المهارات الاجتماعي في معالجة الرهاب الاجتماعي لدى عينة من الطلبة المراهقين، وتم استخدام المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (320) طالباً وطالبة يمثلون جميع طلبة مدرسة البطريركية اللاتينية بالكرك الأردني، طبق عليهم مقياس الرهاب الاجتماعي، ومقياس التفاعل الاجتماعي، وبناءً على درجاتهم في مقياس التفاعل الاجتماعي والرهاب الاجتماعي تم اختيار العينة التجريبية والتي بلغت (45) طالباً وطالبة، قُسموا بطريقة عشوائية إلى ثلاث مجموعات. وخلصت الدراسة إلى أن كلاً من العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي والتدريب على المهارات الاجتماعية يتمتعان بفعالية في علاج الرهاب الاجتماعي، حيث تبين انخفاض مستوى القلق من التفاعل الاجتماعي، وتخفيف حدة الرهاب الاجتماعي.
- وهدفت دراسة بورستن وآخرون (Burstein, 2011) إلى التعرف إلى درجة الرهاب الاجتماعي لدى عينة من المراهقين في الولايات المتحدة الأمريكية، ولتحقيق الأهداف تم استخدام المنهج الوصفي المسحي، واشتملت عينة الدراسة على (123) مراهق ومراهقة تراوحت أعمارهم ما بين (13 – 18 سنة) طبق عليهم مقياس الرهاب الاجتماعي للمراهقين، وأظهرت النتائج شيوع مظاهر الرهاب الاجتماعي لدى الإناث كان بصورة أكبر من الذكور المراهقين في الولايات المتحدة الأمريكية.
- وأجرى الميل (2010) دراسة هدفت إلى تخفيف الرهاب الاجتماعي وما يقابله من تحسين مستوى التوكيدية لدى عينة من الأطفال الإناث في مرحلة الطفولة المتأخرة بدولة الكويت، واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي وفقاً لتصميم قوامه مجموعتان تجريبيتان ومجموعة ضابطة، وتكونت عينة الدراسة التجريبية من ثلاثين طالبة بالصفين الرابع والخامس اختبروا من مدرسة ابتدائية في حي بيان بالكويت، وتراوح أعمارهن بين (9 – 11 سنة). وتوصلت الدراسة إلى فاعلية أسلوبين للتدخل الإرشادي (العلاج باللعب والتدريب التوكيدي) في خفض الرهاب الاجتماعي

وتحسين التوكيدية لدى الأطفال الإناث في مرحلة الطفولة المتأخرة؛ وكذلك فإن النتائج التي تقارن بين العلاج باللعب كمنهج تكاملي، والتدريب التوكيدي كمنهج سلوكي في خفض الرهاب الاجتماعي وتحسين التوكيدية.

من خلال استعراض الدراسات العربية والأجنبية المقترحة كدراسات سابقة للدراسة، فإنه يمكن استخلاص التعقيب على هذه الدراسات كالآتي: لقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة في بناء الإطار النظري للدراسة الحالية، وتحديد صياغة المشكلة وتحديد أهدافها وأهميتها، بالإضافة إلى الاستفادة منها في إعداد أدوات الدراسة، وكذلك إبراز النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات، كما تمت مقارنة نتائج الدراسة الحالية بنتائج الدراسات السابقة، وكذلك معرفة الاتفاق والاختلاف بين الدراسات السابقة وبين الدراسة الحالية، إذ إن بعض الدراسات المذكورة استخدمت المنهج الوصفي التحليلي، وبعضها استخدم المنهج شبه التجريبي، كما يتبين أن الدراسات التي لها علاقة بموضوع الدراسة الحالية لا تتصل بموضوعها اتصالاً مباشراً، مما دفع الباحث إلى ضرورة إجراء هذه الدراسة بهدف معرفة "فاعلية برنامج إرشادي في السيكدوراما لتخفيف الرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلبة المرحلة الأساسية العليا"؛ إذ لم تجمع الدراسات السابقة بين متغيرات الدراسة الحالية مجتمعة، وبذلك سوف يتمتع موضوع هذه الدراسة بالجدة والأصالة، حيث لم تجر دراسات من قبل في المجتمع الفلسطيني، ويبرز اهتمام المهتمين والباحثين في الدراسات السابقة في المساعدة والتخفيف من الآثار السلبية لهذه الظاهرة، ولهذا انبثقت الحاجة لمثل هذه الدراسة التي تتعامل مع الرهاب الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا في محافظة الوسطى، والذي يُعد من أبرز العوامل التي تؤثر سلباً في توافقهم النفسي وعلاقاتهم الاجتماعية.

مشكلة الدراسة:

بدأ إحساس الباحث بمشكلة الدراسة الحالية من خلال إشرافه على مقرر التربية العملية، حيث لاحظ الباحث ظهور علامات الرهاب الاجتماعي على الطلبة بشكل عام والطالبات بشكل خاص أثناء الطلب منهم التحدث عن أنفسهم أمام أقرانهم، أو المشاركة في الإذاعة المدرسية، أو المشاركة في فعاليات اليوم المفتوح، أو الأنشطة اللامنهجية، فقد كان يظهر عليهم التعرق الشديد واحمرار الوجه، وارتعاش اليدين، والبعض يرفض الحديث والمشاركة نهائياً خوفاً من التقييم السلبي من الآخرين، وانطلاقاً من هذا الواقع الذي يعاني منه الطلبة في مختلف مراحلهم الدراسية، والذي يُعيق اندماجهم مع الآخرين في المجتمع.

ومن خلال مراجعة الباحث للدراسات السابقة لاحظ انتشار بعض المشاكل السلوكية والاجتماعية بين الطلبة بشكل كبير وخاصة الرهاب الاجتماعي، الأمر الذي يظهر حاجة الطالبات إلى تنفيس وتفرغ ما بداخلهم من طاقة سلبية والتسامي بها وتحويلها إلى طاقة إيجابية تكون مقبولة اجتماعياً، لذا ظهرت الحاجة الماسة إلى إعداد برنامج إرشادي قائم على السيكدوراما وهو يعتمد على العديد من الفنيات التي تساعد على خفض مستوى حدة الرهاب الاجتماعي. وهذا ما نرجو تحقيقه من خلال الدراسة. وبناء على ما سبق فقد تتحدد مشكلة الدراسة بالسؤال الرئيس التالي: "ما فاعلية برنامج إرشادي قائم على السيكدوراما في خفض مستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلبة المرحلة الأساسية العليا؟"

جاءت الدراسة للإجابة على التساؤلات الفرعية الآتية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الرهاب الاجتماعي بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الرهاب الاجتماعي بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الرهاب الاجتماعي بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي؟

فروض الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الرهاب الاجتماعي عند مستوى $(0.05 \geq 0)$ بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الرهاب الاجتماعي عند مستوى $(0.05 \geq \alpha)$ بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الرهاب الاجتماعي عند مستوى $(0.05 \geq 0)$ بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي.

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

- معرفة مدى فعالية برنامج السيكدوراما في خفض مستوى حدة الرهاب الاجتماعي.
- الكشف عن الفروق في مستوى الرهاب الاجتماعي بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي.
- التعرف إلى الفروق في مستوى الرهاب الاجتماعي بين أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي.
- معرفة مدى استمرارية أثر البرنامج في خفض مستوى الرهاب الاجتماعي بعد شهر من تطبيق البرنامج من خلال القياس التتبعي.

أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية الدراسة الحالية من الناحية النظرية والتطبيقية فيما يلي:
- تعزيز وإثراء خبرة المرشدين والعاملين في الحقل النفسي بأساليب إرشادية متميزة غير تقليدية للتعاطي مع المشاكل المترتبة على الرهاب الاجتماعي مثل السيكو دراما، ولعب الأدوار، والقصص، والألعاب التعاونية الهادفة.
- ولقد تناولت هذه الدراسة الحالية فئة عمرية أكد العديد من العلماء والباحثين على أهميتها، حيث إن الدراسات التي تناولت مجال المشكلات السلوكية عند الأطفال المرحلة الأساسية العليا قليلة وغير مباشرة مقارنة بالدراسات التي تعرضت لمشكلات الشباب في المرحلة الثانوية والجامعات.
- قد تستخدم فنيات السيكو دراما كأسلوب إرشادي لتخفيف حدة الرهاب الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا.
- إمكانية استخدامه للمرشدين والمعلمين في المدارس، حيث إنه أسلوب محبوب ومقبول للطلاب، ويساعد على تعديل الأنماط السلوكية المتعلمة مثل المخاوف المرضية والرهاب الاجتماعي.
- يمكن للمرشدين والعاملين في الحقل النفسي والباحثين الاستفادة من برنامج السيكو دراما ومقياس الرهاب الاجتماعي في تشخيص الخوف الاجتماعي، ووضع البرامج العلاجية والإرشادية اللازمة، وكما يمكن الاستفادة من برنامج السيكو دراما في المؤسسات المجتمعية في مجال الطفل والمراهقين.

حدود الدراسة:

- تم استخدام الباحث للحدود التالية:
- الحد الموضوعي: فاعلية برنامج إرشادي في السيكو دراما لتخفيف الرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلبة المرحلة الأساسية العليا.
- الحد الزمني والمكاني: تم إجراء هذه الدراسة على عينة من طالبات مدرسة ابن رشد الأساسية العليا (الثامن، التاسع) في محافظة الوسطى في العام الدراسي: (2022-2023).

مصطلحات الدراسة:

- السيكو دراما: يرى "مورينو" Moreno مبتكر السيكو دراما أنها العلم الذي يكشف الستار عن الحقائق النفسية من خلال الطرق الدرامية بحيث يصل المريض إلى درجة الاستبصار لسلوكياته، ويمكنه ذلك من تعديل الأنماط السلوكية غير الملائمة من خلال التمثيل التلقائي لمواقف من حياتهم (Moreno, 1975, 159).
- التعريف الإجرائي للسيكو دراما: هي عبارة عن عديد من الفنيات التي تتسم بالتلقائية والعفوية والابتكارية، منها: (التخيل، لعب الأدوار، التمثيل) التي تم استخدامها مع الطالبات لخفض حدة الرهاب الاجتماعي.
- الرهاب الاجتماعي: يشير الرهاب الاجتماعي إلى شعور الفرد بأنه محط أنظار الآخرين عند قيامه بأي عمل، والخوف من التفاعل الاجتماعي مع الآخرين والتحدث معهم (شاهين وجردات، 2012: 1271). ويعرف الباحث الرهاب الاجتماعي بأنه الخوف والقلق الشديد من التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، وتجنب للمواقف الاجتماعية والاتجاه نحو العزلة.
- التعريف الإجرائي للبرنامج: هو مجموعة من الجلسات المنظمة بوقت معين وعدد من الجلسات محدد والتي تجمع مجموعة الأفراد المشكلين بهدف تطبيق الفنيات الخاصة بالبرنامج.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة:

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي (التجريبية والضابطة) ذات القياسين القبلي والبعدي. وتحددت متغيرات الدراسة بعنوان: "فاعلية برنامج السيكو دراما لخفض مستوى الرهاب الاجتماعي لدى بعض طالبات الصف الثامن والتاسع".

مجتمع الدراسة:

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من (4245) موزعين على (16) مدرسة في محافظة الوسطى الكتاب الإحصائي التربوي السنوي (2020-2021م) طالبة من طالبات المرحلة الأساسية العليا. (وزارة التربية والتعليم، 2020)

3.2 عينة الدراسة:

تألف عينة الدراسة من نوعين: وهما الأولى هي العينة الاستطلاعية، والثانية العينة الكلية (عينة الدراسة)، وسوف نشرح كل نوع على حده من خلال التالي:

- العينة الاستطلاعية: تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (50) طالبة من مجتمع الدراسة الأصلي، من غير عينة الدراسة الأساسية (التجريبية، والضابطة) حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. وقد تم تطبيق أدوات الدراسة على هذه العينة للتحقيق من صدقها، وثباتها وإنها تتمتع بخصائص سيكومترية جيدة تؤهلها للتطبيق والاستخدام في الدراسة التجريبية الحالية، وتناسب البيئة والثقافة الفلسطينية.
- العينة الكلية: تكونت عينة الدراسة الأساسية من (40) طالبة من طالبات الصف الثامن والتاسع في مدرسة ابن رشد الأساسية العليا، فقد تم اختيارهن من المجتمع الأصلي، وقد تم اختيار هذه الفئة من خلال عدة خطوات: تطبيق مقياس الرهاب الاجتماعي على عدد 150 طالبة، ورصد الدرجات وترتيبها تنازلياً، ومن ثم اختيار الطالبات اللواتي حصلن على أعلى الدرجات في مقياس الرهاب الاجتماعي بحيث يمثلن عينة الدراسة. وقد قام الباحث بعقد لقاء تعريفى على البرنامج وإجراءاته والمدة الزمنية التي يحتاج تطبيقها على الطالبات، حتى تقرر كل طالبة رضاها الانضمام للبرنامج والتعاون مع الباحث والالتزام بالمواعيد المحددة للجلسات، وقد تركت هذه الخطوة انطباًغاً إيجابياً طيباً في نفوس الطالبات، وتحت موافقة معظم المشاركات اللواتي وقع عليهن الاختيار، على الحضور، والالتزام والتعاون لإنجاح البرنامج.
- ثم قام الباحث بتقسيم أفراد العينة الأساسية للدراسة، والبالغ عددهن (40) طالبة إلى مجموعتين مجموعة تجريبية: وتضم (20) طالبة، ومجموعة ضابطة: وتضم (20) طالبة.

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

قام الباحث بإعداد مقياس الرهاب الاجتماعي، ولقد تم اختياره لسهولة عباراته وإمكانية الإجابة عنه من خلال عينة الدراسات، وسهولة تطبيقه بطريقة جماعية وفردية تتناسب مع حجم عينة الدراسة المقترحة، ويهدف هذا المقياس إلى قياس درجة الرهاب الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا، وذلك للتعرف إلى مدى فعالية برنامج السيكوودراما لخفض هذا السلوك لدى الطالبات (عينة الدراسة).

مصادر إعداد المقياس:

قام الباحث بإعداد مقياس الرهاب الاجتماعي، وذلك بالاعتماد على عدة مصادر تمثلت بالدراسات والبحوث السابقة التي تناولت الرهاب، وتضمنت مقاييس مشابهة يمكن الاستعانة بها والإفادة منها في إعداد مقياس الدراسة الحالية. (حمدان، 2012)، (عبد الحسين وآخرون، 2020)، والكتب والمراجع المتخصصة في علم النفس والصحة النفسية (زهران، 2005)، الطفولة والمراهقة، (الجيوري، 2012). بالإضافة إلى الاستعانة بأراء الخبراء والمتخصصين في علم النفس في الجامعات الفلسطينية، وبالإفادة من المصادر السابقة تم صياغة عبارات المقياس في صورته الأولية حيث تضمن المقياس (40) فقرة يتم الاستجابة عليها من خلال تدرج خماسي على النحو التالي: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) حيث يضع المحقق إشارة (x) أمام العبارة في الخانة التي تتوافق مع سلوكه.

تصحيح مقياس المقياس:

لتصحيح المقياس تم تخصيص جدول (1) درجات لكل فقرة توزع وفق التدرج المعتمد على التدرج على النحو التالي:

جدول (1): تصحيح مقياس الرهاب الاجتماعي وفق مقياس ليكرت الخماسي					
الإجابة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
الدرجة	5	4	3	2	1

يتضح من الجدول (1) أن الفقرة التي تكون الإجابة عليها بـ "دائماً" تأخذ الدرجة (5) بينما الفقرة التي يتم الإجابة عليها بـ "أبداً" تعطى الدرجة (1)، وتتراوح باقي الإجابات في هذا المدى الذي يتراوح بين (1-5) درجات. ولهذا يمكن القول ان كلما ارتفعت درجات الطالبات زاد الرهاب الاجتماعي والعكس صحيح.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

التعرف إلى الخصائص السيكومترية للمقياس، قام الباحث بحساب معاملات الثبات والصدق للمقياس، وللتحقق من معاملات الصدق للمقياس قام الباحث بحساب التالي:

- **صدق المحكمين:** تم عرض المقياس في صورته الأولية على (9) محكمين من الأكاديميين والمتخصصين في كلية التربية وأقسام علم النفس في الجامعات الفلسطينية، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس، وكذلك وضوح صياغاتها اللغوية، وفي ضوء تلك الآراء تم تعديل صياغة بعض الفقرات، وبقي عدد فقرات المقياس 40 فقرة.
- **صدق الاتساق الداخلي:** ويقصد به مدى توافق كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية، وقد قام الباحث بالتحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالبة، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) والجدول (2) يوضح ذلك:

جدول (2): معاملات الارتباط وقيم الاحتمال بين فقرات الرهاب الاجتماعي والدرجة الكلية للأبعاد

م.	م. الارتباط	م.	م. الارتباط	م.	م. الارتباط	م.	م. الارتباط
م. البعد المعرفي	م. البعد النفسي	م. البعد السلوكي	م. البعد الفسيولوجي	م.	م. الارتباط	م.	م. الارتباط
1.	0.607	0.715	0.724	1.	0.607	0.715	0.724
2.	0.658	0.541	0.715	2.	0.658	0.715	0.715
3.	0.749	0.688	0.705	3.	0.749	0.705	0.705
4.	0.690	0.632	0.853	4.	0.690	0.853	0.853
5.	0.822	0.570	0.530	5.	0.822	0.530	0.530
6.	0.729	0.727	0.749	6.	0.729	0.749	0.749
7.	0.851	0.792	0.795	7.	0.851	0.795	0.795
8.	0.788	0.766	0.852	8.	0.788	0.852	0.852
9.	0.871	0.770	0.757	9.	0.871	0.757	0.757
10.	0.874	0.717	0.742	10.	0.874	0.742	0.742

** ر دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) * ر دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لفقراته دالة عند مستوى دلالة (0.01). وبذلك تُعد فقرات المقياس صادقة لما وضعت لقياسه.

- الصدق البنائي: للتحقق من الصدق البنائي لأداة الدراسة قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من الأبعاد المكونة للمقياس مع الدرجة الكلية لمقياس الرهاب الاجتماعي، فكانت النتائج كما يلي:

جدول (3): معاملات الارتباط بين درجة كل بعد مع الدرجة الكلية لمقياس الرهاب الاجتماعي

الأبعاد	معامل الارتباط
المعرفي	0.928
النفسي	0.867
السلوكي	0.729
الفسيولوجي	0.825

يتضح من الجدول (3) أن معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد الرهاب الاجتماعي مع الدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من 0.01، وبالتالي نستنتج أن أداة الدراسة تحقق الصدق البنائي.

ثبات أداة الدراسة:

للتحقق من ثبات المقياس تم استخدام طريقتين وهي كالتالي:

الثبات بطريقة ألفا كرونباخ: تم التأكد من ثبات أداة الدراسة من خلال استخدام معامل الثبات ألفا كرونباخ (معادلة ألفا كرونباخ) (Cronbach's Alpha (α)). ويوضح الجدول (4) قيم معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس الرهاب الاجتماعي

جدول (4): معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات مقياس الرهاب الاجتماعي

الأبعاد	عدد العبارات	ثبات المحور
المعرفي	10	0.855
النفسي	10	0.887
السلوكي	10	0.606
الفسيولوجي	10	0.887
المقياس ككل	40	0.901

يتضح من الجدول (4) أن معاملات الثبات لمقياس الرهاب الاجتماعي تراوحت ما بين (0,606) كحد أدنى لفقرات محور (الفهم الانفعالي) إلى (0,887) كحد أعلى لفقرات محور (التيسير الانفعالي للتفكير)، في حين بلغ معامل الثبات العام لمقياس الرهاب الاجتماعي (0,901)، وهو يعتبر معامل ثبات عالٍ لألفا كرونباخ، وهذا يدل على أن مقياس الرهاب الاجتماعي يتمتع بدرجة ثبات جيدة ويمكن الاعتماد عليها في التطبيق الميداني للدراسة. الثبات بطريقة التجزئة النصفية: تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجات فقرات المقياس الفردية مقابل الفقرات الزوجية، وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون (Spearman-Brown Coefficient) والجدول (5):

جدول (5): معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لقياس ثبات مقياس الرهاب الاجتماعي

الأبعاد	معامل الارتباط بين النصفين (بيرسون)	معامل الثبات المصحح باستخدام معادلة سبيرمان-براون
المعرفي	.658	.79
النفسي	.728	.84
السلوكي	.666	.799
القياسي	.718	.836
المقياس ككل	.799	.888

يتضح من الجدول (5) أن معامل الثبات العام لمقياس الرهاب الاجتماعي (0.888)، وهذا يدل على أن مقياس الرهاب الاجتماعي يتمتع بدرجة ثبات جيدة ويمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة.

برنامج قائم على السيكدوراما لخفض درجة الرهاب الاجتماعي:

قام الباحث بإعداد برنامج ارشادي قائم على السيكدوراما لخفض حدة الرهاب الاجتماعي من خلال العديد من الأنشطة باستخدام فنيات السيكدوراما: (مرآة، التخيل، الدكان السحري، لعب الأدوار، قلب الدور، المحاكاة، سرد القصص، الرمزية) وكذلك التنوع في استخدام الأساليب المستخدمة: (الحوار والنقاش، العصف الذهني، التعزيز، التنشيط، الواجب البيتي). وهو يتكون من جلسات إرشادية جماعية، تتكون من 12 جلسة إرشادية، وسيستخدم من خلالها مهارات إرشادية وأدوات حتى يتسنى للباحث تحقيق الأهداف المرجوة من هذا البرنامج.

• صدق البرنامج: (صدق المحكمين):

تم عرض البرنامج الإرشادي على تسعة من أعضاء هيئة التدريس والمتخصصين في مجال علم النفس في الجامعات الفلسطينية والمؤسسات النفسية، بهدف التأكد من مدى صلاحية البرنامج الإرشادي المعد وملاءمته لأغراض البحث، وإبداء الرأي فيما يتعلق بمدى صدق وصلاحية الجلسات والأدوات المستخدمة داخل البرنامج، وإدخال التعديلات اللازمة سواء بالحذف أو الإضافة أو إعادة الصياغة، حيث قدم السادة المحكمين العديد من التعديلات الجوهرية على البرنامج، واستجاب الباحث لهذه التعديلات، وقام بإعادة صياغة البرنامج في ضوء الملاحظات التي قدمها المحكمين.

• ضبط المتغيرات قبل تطبيق البرنامج:

قام الباحث بتبني النموذج الكلاسيكي في المنهج شبه التجريبي، حيث استخدم طريقة المجموعتين التجريبية والضابطة مع إجراء اختبار قبلي وبعدي، وذلك حرصاً منها على سلامة النتائج، وتجنباً لآثار المتغيرات الدخيلة. وقد اعتمد الباحث لتحقيق التكافؤ بين المجموعتين على ضبط المتغيرات موضع الدراسة على النحو التالي:

أ. ضبط العمر الزمني لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

ب. التكافؤ بين المجموعتين في المقياس الرهاب الاجتماعي.

ومن أجل التحقق من تكافؤ مجموعتي الدراسة (الضابطة والتجريبية): قام الباحث بتطبيق مقياس الرهاب الاجتماعي تطبيقاً قبلياً على عينة الدراسة بمجموعتهما الضابطة والتجريبية وذلك لمعرفة مدى تكافؤ المجموعتين، والتجانس بينهما، حيث يقصد بتجانس العينات مدى انتسابها إلى أصل واحد أو أصول متعددة، فإذا انتسبت العينات إلى أصل واحد فهي متجانسة وإذا لم تنتسب العينات إلى أصل واحد فهي غير متجانسة، وباستخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين قام الباحث باختبار تجانس العينات عن طريق حساب اختبار دلالات الفروق بين متوسطات درجات الطلاب من كلتا المجموعتين (الضابطة والتجريبية)، والجدول (6) التالي يوضح ذلك:

جدول (6): قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية لاختبار الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة الضابطة والتجريبية في مقياس الرهاب الاجتماعي

المجموعة	عدد الطلاب	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة	20	3.864	.23	1.392	0.189
المجموعة التجريبية	20	3.877	.18		

يشير الجدول السابق إلى تكافؤ طالبات مجموعتي الدراسة في الرهاب الاجتماعي، حيث دلت عدم معنوية اختبار "ت" على عدم وجود فروق بين متوسطي درجات الطالبات في مقياس الرهاب الاجتماعي القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة، أي أن المجموعتين متكافئتان.

• أهداف برنامج السيكدوراما:

يهدف البرنامج إلى تحقيق أهداف عامة وأهداف خاصة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (7): أهداف برنامج السيكو دراما

1. إعادة توجيه الفرد وإعادة تعليمه.	2. تساعد الفرد التعلم من خلال الخبرات الاجتماعية.
3. تحقيق التوافق والتفاعل الاجتماعي السليم.	4. تدريب الفرد على التعبير الملائم عما يشعر به، وتدريبه على الدفاع عن حقوقه وعلى الاستجابات الاجتماعية الملائمة.
5. كشف مشكلات الطلبة وتفهم ذواتهم وإدراك رغباتهم.	6. إتاحة الفرصة لإشباع حاجات الأفراد المختلفة، مثل حاجتهم إلى اللعب الذي من خلاله يمكن تقويم ذواتهم والتعرف إلى مواطن القوة والضعف في شخصياتهم.
7. تنمية وعي الفرد بمشكلاته والسعي إلى حلها.	8. تهيئة فرصاً في مجال التعاون الاجتماعي وفهم المحيط الذي يعيش فيه وفهم نفسه.
9. تتيح السيكو دراما فرصة التعبير والتنفيس الانفعالي عن التوترات المختلفة، وكذلك في التعبير عن المشاعر الإيجابية والمشاعر السلبية في واقعهم.	10. تساعد في الحياة الجماعية وتجاوز الشعور بالنقص والانطوائية، وفقدان الثقة بالنفس.
11. التدريب على المهارات الاجتماعية وعلى إحداث استجابات بديلة ملائمة.	12. تطوير قدرة الفرد إلى التعامل بكل عفوية وتلقائية.
13. تكشف السيكو دراما للفرد نفسه وأين هو من هذا السلوك فهو يدرك نماذج واحتمالات جديدة في حياته لم يكن مدركاً إياها من قبل.	14. إعادة تمثيل الأحداث الماضية، الحاضرة، المستقبلية.
15. الوصول إلى حلول بشكل غير مباشر ونابع من الفرد ولا يكون موجه من أحد.	16. تتيح السيكو دراما أجواء نفسية ملائمة مليئة بالحب والثقة والمرح، كل ذلك يساعد الفرد في التغلب على ما يعاني من مشاكل عدوانية.
17. تساعد الفرد بالتسامي والإعلاء بالرهاب الاجتماعي غير المقبول اجتماعياً إلى سلوك مقبول اجتماعياً، أي استغلال طاقات الطالبات في أنشطة إيجابية وممتعة، وهادئة ومقبولة اجتماعياً، بدل من أنشطة يغلب عليها طابع العنف والعدوان وغير المقبول اجتماعياً، وينتج عنها نفور من الجميع وعدم التواصل الإيجابي مع الآخر.	18. تتيح للفرد فرصة للتعلم الاجتماعي: (النمذجة، الملاحظة، التقليد والمحاكاة) من خلال النماذج المقدمة في القصص سواء أكان من خلالها أم قصة منا ونقوم بتمثيلها.

• معايير بناء البرنامج الإرشادي:

في ضوء منطلقات بناء البرنامج الإرشادي تم الاستناد على عدة معايير في بناء البرنامج وهي معايير خاصة بالأهداف السلوكية، والمحتوي، والأهداف التطبيقية، والتقويمية.

جدول (8): معايير بناء البرنامج الإرشادي

المعايير الخاصة بالأهداف السلوكية	المعايير الخاصة بالمحتوى	المعايير الخاصة باستراتيجيات التطبيق	معايير خاصة بالتقويم
عند صياغة الأهداف السلوكية للبرنامج راع الباحث ما يلي: أن يكون الهدف محدداً تحديداً دقيقاً. صياغة الأهداف بمصطلحات سهلة قابلة للقياس والملاحظة والتطبيق.	عند بناء البرنامج تم مراعاة الآتي: يشمل المحتوى على أنشطة متنوعة تتناسب مع عمر الطفل. لغة المحتوى سهلة وواضحة وتتناسب مع مستوياتهم. ربط المحتوى بالمواقف الحياتية الواقعية عند الطفل. تشجيع الطفل على التعبير والمشاركة في الأنشطة.	توفير البيئة المناسبة لممارسة الأنشطة. عمل تغذية راجعة في نهاية كل جلسة. استخدام أسلوب التعزيز في جلسات لتقوية ثقتهم بأنفسهم. التنوع في الأنشطة والألعاب والأساليب المستخدمة. تشجيع الطلاب على التعبير بتلقائية وارتجالية دون الشعور بالخوف أو الارتباك	راع الباحث تحقيق الهدف من كل جلسة كما قام بتطبيق عدة قياسات للعينة: (قبلي، بعدي، تتبعي) لمعرفة مدى فعالية برنامج السيكو دراما لتخفيف الرهاب الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا.

• الأسس الفلسفية التي قام عليها البرنامج:

- استند الباحث على عدة منطلقات فكرية وأسس فلسفية وعملية لتصميم البرنامج من أهمها:
- أ. استخدام السيكو دراما كأسلوب ارشادي علاجي جماعي تتضمن العديد من الأنشطة والألعاب المنظمة الموجهة لتخفيف حدة الرهاب الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا.
 - ب. التركيز على لعب الأدوار وقلب الأدوار والرمزية، وأهمية اللعب التمثيلي في حياة الطالبة كونه أسلوب من أساليب العلاج النفسي يتقبله الطالبة ويساعد على التنفيس الانفعالي.
 - ج. خلق جو من المرح والسرور في نفوس الطالبات، وتنمية قدرتهم على التخيل والإبداع.
 - د. أما بالنسبة لبرنامج السيكو دراما فقد تناول الباحث عرضاً لمراحل إعداد البرنامج والمتمثلة في خطوات تصميمه، والهدف العام منه والأهداف الفرعية وأهمية برنامج السيكو دراما والأسس والمبادئ التي استند عليها في إعدادها، وحدود البرنامج والفئة المستهدفة، والفترة الزمنية اللازمة لتنفيذ البرنامج والأساليب والفنيات المستخدمة ووسائل التقويم المتبعة.

• خطوات تصميم برنامج السيكدوراما:

- الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت السيكدوراما، وكذلك الاطلاع على الكتب والأبحاث والبرامج المختلفة للسيكدوراما بهدف التعرف إلى أسس بناء البرنامج.
- الاطلاع على أنشطة السيكدوراما الحديثة وفنيتها، وتحديد معايير بناء البرنامج وأهدافه، وتحديد الطرق والأساليب المناسبة لتطبيق البرنامج، الخطة الزمنية المتوقع فيها تنفيذ البرنامج.
- تحديد المدرسة التي سوف يتم فيها تطبيق البرنامج فيها وتحديد الطالبات اللواتي يعانين من الرهاب الاجتماعي المرتفع وتقسيمهم إلى مجموعتين من خلال مقياس الرهاب، وتحديد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.
- تمر كل جلسة من البرنامج القائم على السيكدوراما بأربع مراحل: (مرحلة الإحماء والتسخين، مرحلة الفعل والحدث (نشاط مركزي)، مرحلة المشاركة، مرحلة الإغلاق)، والجدول التالي يوضح هذه المراحل:

جدول (9): يوضح محاور برنامج السيكدوراما

المحور	متطلباته	طريقة الأداء	الزمن
الإحماء	أنشطة متنوعة ومتعددة لتحقيق الهدف وتحضير الأدوات اللازمة للنشاط.	تطبيق التمارين بشكل عفوي وارتجالي، ويساعد على نشاط المجموعة وزيادة الدافعية لديهم للبدء بالمشاركة لاحقاً بالفعل أو الحدث (النشاط المركزي).	كل تمرين يختلف في التوقيت ولكن يتراوح الزمن من (10-15) دقيقة.
الحدث أو الفعل (النشاط المركزي).	القدرة على الملاحظة ومساعدة المجموعة على المشاركة من خلال عدة فنيات مستخدم في النشاط المركزي.	هناك عدة طرق ممكن للقائد الذي تم اختياره بالتصويت أو الترشيح أن يمثل الدور سواء لعب دور، قلب دور، مرآة أو غيرها.	يتراوح حسب طبيعة النشاط ما بين (30-35) دقيقة.
المشاركة	المشاركة بمشاعرهم من خلال الحدث أو الموقف.	طلب من المجموعة العودة لأماكنهم والخروج من الدور ومشاركتهم بمشاعرهم وخبرتهم المشابهة للحدث إن وجدت.	يتراوح ما بين (10-15) دقيقة
الإغلاق	إنهاء الجلسة بشكل مرضي للجميع.	تطبيق تمارين متنوعة للإغلاق سواء أكان بأنشودة أم أمنية أو كلمة يتحدثوا فيها عن مشاعرهم تجاه الجلسة وإنهاء الجلسة بمشاعر جميلة.	(5) دقائق

• إجراءات التطبيق:

- قام الباحث بتنفيذ هذه الدراسة من خلال الإجراءات التالية:
- قام بإعداد البرنامج وفقاً للخطة الموضحة في وصف البرنامج.
- قام باختيار المجموعتين التجريبية والضابطة من بين طلبة الصف الثامن والتاسع، على أساس حصولهن على أعلى الدرجات في مقياس الرهاب الاجتماعي.
- قام بتطبيق أدوات الدراسة قبل تطبيق البرنامج على المجموعتين التجريبية والضابطة.
- قام بتطبيق البرنامج 2022/10/15 بمعدل (2) جلسات أسبوعياً، وكانت مدة كل جلسة لا تقل عن (65 دقيقة)، وقد استغرق تنفيذ البرنامج (6) أسابيع، مع العلم بأن الباحث قد عقد الجلسة الافتتاحية والجلسة الأولى في الأسبوع الأول.
- بعد تطبيق البرنامج قام الباحث بتطبيق أدوات الدراسة على المجموعتين التجريبية والضابطة مباشرة (القياس البعدي).
- قام بعد ذلك بتصحيح استجابات الطالبات على أدوات الدراسة باستخدام برنامج (SPSS)، حيث تم رصد الدرجات لمعالجتها إحصائياً، واستخراج النتائج ومناقشتها.
- قام بإعادة تطبيق أدوات الدراسة على أفراد المجموعة التجريبية فقط بعد مرور شهر من انتهاء التجربة (القياس التبعي).

الأساليب الإحصائية:

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية لمعالجة البيانات، والتحقق من صحة الفروض: معامل ارتباط بيرسون لحساب الصدى والثبات، معادلة سيبرمان - براون لحساب الثبات، معادلة ألفا كرونباخ للثبات، اختبار مان ويتني Mann-Whitney للابارميتري، معادلة حجم التأثير (مربع معامل آيتا) للتحقق من فاعلية البرنامج، وقد استخدم لحساب تلك الأساليب الإحصائية برنامج SPSS للمعالجات الإحصائية.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

حيث إنه قد تم استخدام مقياس ليكرت (Likert Scale) الخماسي في إعداد أداة الدراسة، ويراد تصنيف مستويات الرهاب الاجتماعي إلى ثلاثة مستويات (منخفض، متوسط، مرتفع)، فسيتم حساب طول الفترة للوسط الحسابي عن طريق قسمة المدى على عدد المستويات المراد التصنيف إليها، علمًا أن المدى عبارة عن القيمة القصوى في المقياس الخماسي مطروحًا منها القيمة الدنيا (4-1=3)، وبالتالي فإن طول الفترة للوسط الحسابي تساوي (3÷4=1.33)، وبذلك نحصل على أطول الفترات للمتوسط الحسابي، ومن خلالها سيتم تحديد مستويات الرهاب الاجتماعي لدى أفراد العينة، كما في الجدول التالي:

المستوى	الأهمية النسبية	المتوسط الحسابي
منخفض	من 20% إلى 46.6%	من 1 إلى 2.33
متوسط	من 46.7% إلى 73.2%	من 2.34 إلى 3.67
مرتفع	من 73.3% إلى 100%	من 3.68 إلى 5

وهذا يعطي دلالة إحصائية على أن المتوسطات التي تقل عن (2.33) تدل على وجود درجة منخفضة من الرهاب الاجتماعي، أما المتوسطات التي تتراوح بين (2.34 إلى 3.67) فهي تدل على وجود درجة متوسطة من الرهاب الاجتماعي، بينما المتوسطات التي تزيد عن (3.68) فهي تدل على وجود درجة مرتفعة من الرهاب الاجتماعي.

نتائج الفرض الأول ومناقشته:

الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الرهاب الاجتماعي عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية. وللتحقق من صحة هذا الفرض، قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات التطبيق البعدي لمقياس الرهاب الاجتماعي.

البعد	القياس البعدي	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
المعرفي	الضابطة	20	3.8	.371	مرتفع	10.9	.000**
	التجريبية	20	3.01	.44	متوسط		
النفسي	الضابطة	20	3.23	.40	متوسط	13.77	.000**
	التجريبية	20	2.26	.37	منخفض		
السلوكي	الضابطة	20	4.42	.33	مرتفع	11.3	.000**
	التجريبية	20	3.31	.22	متوسط		
الفسولوجي	الضابطة	20	3.92	.43	مرتفع	9.4	.000**
	التجريبية	20	3.32	.39	متوسط		
المقياس ككل	الضابطة	20	3.866	.22	مرتفع	22.52	.000**
	التجريبية	20	2.975	.27	متوسط		

** دال عند مستوى الدلالة 0.01 فأقل

يلاحظ من الجدول السابق: أن قيمة "ت" المحسوبة للمقياس ككل تساوي (22.52) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي تساوي (2.093) عند درجات حرية (19) ومستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب في المقياس ككل بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية من طالبات مدرسة ابن رشد، حيث انخفض مستوى الرهاب لدى المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي كما يوضحه الجدول السابق من مرتفع إلى متوسط.

جدول (12): يوضح حجم التأثير بواسطة كل من مربع ايتا (η^2)، وقيمة (d). جدول (12): يوضح قيمة مربع ايتا (η^2) وحجم الأثر (d)

المهارة	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة مربع ايتا (η^2)	حجم التأثير (d)
المعرفي	10.9	0.86	4.97
النفسي	13.77	0.91	6.36
السلوكي	11.3	0.87	5.17
الفسولوجي	9.4	0.82	4.27
المقياس ككل	22.52	0.96	9.80

ويتضح من الجدول السابق أن قيمة مربع ايتا (η^2) للدرجة الكلية بلغت (0.96) وهي كبير جدًا، لأنها قيمة مربع ايتا (η^2) أكبر من (0.20)، وهذا يدل على فعالية البرنامج في خفض مستوى الرهاب الاجتماعي.

ويفسر الباحث ذلك بأن هناك تغير في أداء أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي حيث يتضح من العرض السابق أن الفروق بين القياسين كانت حقيقية، مع وجود مستوى تأثير مرتفع للبرنامج في خفض الدرجة الكلية للرهاب الاجتماعي ومهاراته الفرعية، ولهذا يمكن القول أن هذه النتيجة تعد مؤشراً على فاعلية البرنامج في خفض مستوى الرهاب الاجتماعي وأبعاده الفرعية.

ويُمكن تفسير هذه النتيجة بأن برنامج الارشادي القائم على السيكدوراما، قد زاد من ثقة الطالبة بنفسها في مواجهة المواقف الاجتماعية المتنوعة، وأصبح لديها مهارات التعامل مع العديد من المواقف التربوية في الحياة الحقيقية، وزاد من إمكانياتها في الاندماج مع المواقف الاجتماعية في أي لحظة. وأضحت لديها شعور بالراحة والاطمئنان، كما أن البرنامج زاد من وعي المجموعة التجريبية الاجتماعي، كاحترام وتفهم الآخرين، واكتساب مهارات التواصل كالقدرة على التواصل الجيد والتعاون مع الآخرين، وبناء الصداقات وحل الصراعات، إضافة إلى ذلك اكتساب الطالبات مهارة التعاطف والمشاركة الوجدانية كالإحساس بالآخرين، والقدرة على الإصغاء واحترام أفكار ومشاعر الآخرين، بالإضافة إلى تطبيق مجموعة من الألعاب الجماعية والفنيات والمواقف الحياتية التمثيلية الدرامية من واقع حياة الطالبات والمناسبة لأعمارهم، كان له دوراً في خفض من مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طالبات المجموعة، وهنا لا بد أن نشير أن طالبات المجموعة التجريبية كانت لديهن الرغبة الكاملة في تطوير قدراتهن المختلفة نحو الأفضل لإدراكهن بوجود قصور في مهارتهن الاجتماعية وظهور علامات الخوف عليهن، وبالتالي قامن بتنفيذ جميع التعليمات التي أعطيت لهن من قبل الباحث وخاصة القواعد العامة للجلسات الإرشادية التي تم الاتفاق عليها في بداية البرنامج الإرشادي، حيث كانت تلك الأنشطة متكاملة ومتواصلة ومرنة في الانتقال من نشاط لآخر دون صعوبة تذكر، مما سهل تنفيذ أنشطة البرنامج المختلفة وزاد من تفاعل الطالبات مع هذه الأنشطة، بالإضافة إلى الخبرة المهنية التي يتمتع بها الباحث، حيث سبق له أن طبق العديد من البرامج الإرشادية في المدارس وخاصة برنامج الدعم النفسي والاجتماعي، بعكس المجموعة الضابطة التي لم يطرأ على أفرادها أي تغير للأفضل وذلك لأنهم لم يتلقوا جلسات إرشادية ولم تخضع المجموعة لبرنامج إرشادي متكامل، ولم يكتسب أفرادها مهارات وفنيات تساعدهم في خفض مستوى الرهاب الاجتماعي، وتتفق هذه النتيجة مع معظم الدراسات التي طبقت لقياس ومتابعة أثر البرامج الإرشادية المختلفة في التخفيف من أعراض الرهاب الاجتماعي منها دراسة الجبالي، (2011)، دراسة عبد الحسين وصالح (2020)، دراسة تلاحة (2016)، دراسة حنونة (2023).

نتائج الفرض الثاني ومناقشته:

الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الرهاب الاجتماعي عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض، قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وجدول (13) يوضح ذلك:

جدول (13): قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للكشف عن الفروق في مهارات الرهاب الاجتماعي بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية.

(ن=20)							
البعد	القياس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
المعرفي	القبلي	20	3.75	.369	مرتفع	10.89	.000**
	البعدي	20	3.01	.44	متوسط		
النفسي	القبلي	20	3.32	.36	متوسط	13.88	.000**
	البعدي	20	2.26	.37	منخفض		
السلوكي	القبلي	20	4.44	.31	مرتفع	11.5	.000**
	البعدي	20	3.31	.22	متوسط		
الفسولوجي	القبلي	20	4.00	.43	مرتفع	9.6	.000**
	البعدي	20	3.32	.39	متوسط		
المقياس ككل	القبلي	20	3.877	.18	مرتفع	22.5	.000**
	البعدي	20	2.975	.27	متوسط		

** دال عند مستوى الدلالة 0.01 فأقل

يلاحظ من الجدول السابق: أن قيمة "ت" المحسوبة للمقياس ككل تساوي (22.5) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية ومستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب في مهارات الرهاب الاجتماعي بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية، وكانت الفروق لصالح القياس البعدي، حيث انخفض درجة الرهاب الاجتماعي في المقياس ككل، وكان انخفاض الرهاب واضحاً حسب تقسيم المستويات حيث كان التحسن من (3.877) وهي ما تصنف ضمن مرتفع إلى (2.975) وهي ما تصنف ضمن متوسط. الجدول (14) التالي يوضح حجم التأثير بواسطة كل من مربع ايتا (η^2)، وقيمة (d).

جدول (14): يوضح قيمة مربع ايتا (η^2) وحجم الأثر (d)

المهارة	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة مربع ايتا (η^2)	حجم التأثير (d)
المعرفي	10.89	0.85	4.969
النفسي	13.88	0.92	6.40
السلوكي	11.5	0.88	5.18
القياسي	9.6	0.83	4.28
المقياس ككل	22.5	0.97	9.81

ويتضح من الجدول السابق أن قيمة مربع ايتا (η^2) للدرجة الكلية بلغت (0.97) وهي كبير جدًا، لأنها قيمة مربع ايتا (η^2) أكبر من (0.20)، وهذا يدل على فاعلية البرنامج في خفض مستوى الرهاب الاجتماعي.

ويفسر الباحث ذلك بأن هناك تغير في أداء أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي حيث يتضح من العرض السابق أن الفروق بين القياسين كانت حقيقية، مع وجود انخفاض ملموس في الدرجة الكلية للرهاب الاجتماعي ومهاراته الفرعية، وهذا يمكن اعتبار هذه النتيجة مؤشرًا على فاعلية البرنامج في خفض درجة الرهاب الاجتماعي. وهذا يدل أن جلسات البرنامج الإرشادي وفنياته المستخدمة، كانت فاعلة ومناسبة في خفض مستوى الرهاب لدى الطالبات، ويعزو الباحث: انخفاض الرهاب الاجتماعي لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي؛ لأهمية السيكدراما كأسلوب من أساليب تعديل السلوك في تخفيف حدة الرهاب الاجتماعي حيث ساعدت على الكشف عن مشكلات الطالبات، والسعي إلى حلها وتفهم ذواتهم وإدراك رغباتهم وتنمية وعي الطالبة بمشكلاتها، وإتاحة الفرصة لإشباع حاجاتها المختلفة، مثل حاجتها إلى اللعب الذي من خلاله يمكن تقويم ذواتهم والتعرف إلى مواطن القوة والضعف في شخصياتهن، وتتيح السيكدراما فرصة التعبير والتنفيس الانفعالي عن التوترات المختلفة، وكذلك في التعبير عن المشاعر الإيجابية والمشاعر السلبية في واقعهم. وقد اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسات سابقة مثل دراسة دبابش (2011)، ودراسة وردة (2011)، ودراسة الطراونة (2016)، ودراسة علي (2016)، ودراسة الجبالي، (2011)، دراسة عبد الحسين وصالح (2020). دراسة تلاحمة (2016)، دراسة حنونة (2023).

نتائج الفرض الثالث ومناقشته:

الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الرهاب الاجتماعي عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض، قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وجدول (15) يوضح ذلك:

جدول (15): قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للكشف عن الفروق في درجة الرهاب الاجتماعي بين القياس القبلي والقياس التتبعي لدى المجموعة التجريبية

البعد	القياس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
المعرفي	البعدي	20	3.01	.44	متوسط	0.47	0.671
	التتبعي	20	3.04	.49	متوسط		
النفسي	البعدي	20	2.26	.37	منخفض	0.54	0.60
	التتبعي	20	2.23	.35	منخفض		
السلوكي	البعدي	20	3.31	.22	متوسط	0.87	0.39
	التتبعي	20	3.25	.28	متوسط		
القياسي	البعدي	20	3.32	.39	متوسط	0.09	0.94
	التتبعي	20	3.31	.382	متوسط		
المقياس ككل	البعدي	20	2.975	.27	متوسط	0.56	0.58
	التتبعي	20	3.03	.21	متوسط		

** دال عند مستوى الدلالة 0.01 فأقل

يلاحظ من الجدول بالنسبة للمقياس ككل: تبين أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (0.56) وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية التي تساوي (2.093) عند درجات حرية (19) ومستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب في مهارات الرهاب الاجتماعيين القياس البعدي والقياس التتبعي لدى المجموعة التجريبية من طالبات مدرسة ابن رشد. والجدول (16) التالي يوضح حجم التأثير بواسطة كل من مربع ايتا (η^2)، وقيمة (d).

جدول (16): يوضح قيمة مربع ايتا (η^2) وحجم الأثر (d)

المهارة	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة مربع ايتا (η^2)	حجم التأثير (d)
المعرفي	0.47	0.01	0.20
النفسي	0.54	0.02	0.25
السلوكي	0.87	0.04	0.40
القياسيولوجي	0.09	0.00	0.04
المقياس ككل	0.56	0.021	0.26

وتوضح من الجدول السابق أن قيمة مربع ايتا (η^2) للدرجة الكلية بلغت (0.021) وهي صغيرة جداً، لأنها قيمة مربع ايتا (η^2) أكبر من (0.20). ويفسر الباحث هذا بأن هناك ثبات في أداء أفراد المجموعة التجريبية في القياس التتبعي بعد شهر من انتهاء البرنامج، ويمكن اعتبار هذه النتيجة مؤشراً على فاعلية البرنامج في خفض مستوى الرهاب الاجتماعي وأبعاده الفرعية، وأن ما أظهره القياس التتبعي يدل على عمق التعديلات والتحسين الواضح في سلوك الطالبات التفاعلي بشكل مستمر، حيث اشتمل التعديل على تعليم مهارات اجتماعية وتواصلية وبناءة، واستراتيجيات للتوافق النفسي والاجتماعي، وأن الخبرات التي تم اكتسابها للطالبات، والتدريب العملي عليها كان لها الأثر المساعد في نقل التعلم خارج إطار الجلسات، وامتدادها إلى حياتهن الواقعية ومنها تحفيز المشاركة، الانخراط الاجتماعي بدلاً من السلبية والميل للانطواء، وذلك خلال تنفيذ العديد من لعب الأدوار والإلقاء أمام الآخرين، وسرد القصص التي تعمل على تنمية المهارات الاجتماعية وبالتالي التخلص من الرهاب الاجتماعي بالإضافة إلى الحوار الهادف والتدريب على نبرة الصوت، الحديث مع الغرباء، والمناقشة، ولعب الدور والتعزيز والنمذجة، والتزام الطالبات بحضور جميع الجلسات ساعد ذلك في اكتسابهن جميع المهارات في البرنامج بكفاءة، وهذه النتيجة تدل أيضاً على استمرار وفعالية السيكدراما لتخفيف الرهاب الاجتماعي لدى الطالبات ويشير إلى احتفاظ الطالبات بالخبرات والمهارات المكتسبة من خلال البرنامج حيث إن محتوى البرنامج وأنشطته والفنيات المستخدمة فيه كان لها دور في تعديل المفاهيم البديلة، وتحقيق الترابط المعرفي لهذه المفاهيم مع الخبرات المختلفة بما يجعلها تترسخ أكثر في البنية المعرفية لدى الطالبة فتنعكس على سلوكها وممارساتها اليومية في التعامل مع المواقف الحياتية المختلفة، فالسيكو دراما تميزت بالسهولة واليسر، لأنها تستخدم لغة لا يختلف عليها أحد، وهي لغة الأداء والتجسيد وتساعد على الاستبصار الفرد بذاته ومشاكله في ظل جماعة السيكو دراما، والتفريغ الانفعالي عما بداخله من انفعالات مما يخفف من حدة الرهاب الاجتماعي والتسامي والإعلاء بالرهاب الاجتماعي غير المقبول اجتماعياً إلى سلوك مقبول اجتماعياً. ويؤكد ما وصلت إليه نتائج الدراسة الحالية مدى فاعلية برنامج السيكو دراما لتخفيف من الرهاب الاجتماعي مع جاء من نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة حنونة (2023)، التي هدفت للتعرف إلى فعالية العلاج باللعب لتخفيف من حدة الخجل والرهاب الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الأساسية، ودراسة عبد الحسين وصالح (2020). ودراسة تلاحمة (2016)، ودراسة الجبالي، (2011)، التي أظهرت أثر البرامج الإرشادية في تعديل سلوكيات الطلبة السلبية.

الاستنتاجات:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين (الضابطة والتجريبية) بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية. وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية القبلي، والبعدي لصالح الاختبار البعدي، حيث انخفض مستوى الرهاب الاجتماعي لدى العينة التجريبية وهذا يدل على أثر البرنامج الإرشادي القائم على السيكو دراما في خفض مستوى الرهاب لدى الطالبات.

توصيات الدراسة:

- نتيجة لما أسفرت عنه الدراسة من نتائج يمكن للباحث أن يوصي بما يلي:
- إعداد برامج إرشادية قائمة على السيكو دراما لخفض الرهاب الاجتماعي لدى الأطفال.
- إعداد كادر من المرشدين التربويين المدرب على السيكو دراما، ويكون قادراً على استخدام تقنيات السيكو دراما في علاج المشاكل السلوكية بشكل عام والرهاب الاجتماعي بشكل خاص لدى المراهقين.
- إنشاء مسارح في المدارس ليكون مكاناً للتفريغ عما بداخلهم عن طريق التمثيل ولعب الأدوار.
- إشراك الطلبة المشكلين في الأنشطة اللامنهجية حيث إنها تعمل على توظيف طاقاتهم وقدراتهم واستثمارها فيما يعود عليهم بالنفع والفائدة.
- توظيف برامج للتوجيه والإرشاد النفسي في المدارس بهدف الوقوف على المشكلات السلوكية وخصوصاً ظاهرة الرهاب الاجتماعي للطالبات.

مقترحات الدراسة:

- من خلال النتائج التي أسفرت عنها الدراسة عنها تقترح الباحثة الدراسات التالية:
- دراسة مسحية للرهاب الاجتماعي لدى الأطفال والمراهقين لتحديد حجمها في المجتمع الفلسطيني.
- إعداد برامج إرشادية قائمة على السيكو دراما بمشاركة الوالدين في تنفيذها على أبنائهم الذي يعانون من مشاكل سلوكية.
- إعداد دليل توضيحي لفنيات وأساليب السيكو دراما لتوظيفها في مجال العمل الإرشادي.
- إدراج البرامج الإرشادية القائمة على السيكو دراما ضمن الخطة السنوية للإرشاد للعمل بها مثل الرعاية الذاتية وشجرة الحياة.

المراجع:

- تلاحمة، إجابة. (2017). *فاعلية برنامج إرشادين في خفض درجة الرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلبة المرحلة الأساسية العليا في مدارس دورا*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الخليل.
- الجبالي، داليا. (2011). *فاعلية استخدام تقنية السيكو دراما والنمذجة لعلاج المشكلات السلوكية*. (دراسة دكتوراه)، جامعة عين شمس، القاهرة.
- الجبوري، أحمد. (2012). *صعوبات تدريس التعبير الشفهي في المرحلتين المتوسطة والإعدادية من وجهة نظر المدرسين*. مجلة الفتح: 9(51)، العراق، 396-448.
- الجوارنة، أحمد؛ حمدان، إسماء. (2015). *علاقة أساليب المعاملة الوالدية بالرهاب الاجتماعي لدى طلبة مرحلة المراهقة المبكرة*. مجلة الدراسات التربوية والنفسية: 9(1)، 179-196.
- حمدانة، برهان محمود. (2013). *مستوى الرهاب الاجتماعي لدى الطلبة الموهوبين في مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز في الأردن*. المجلة الدولية للتربية المتخصصة: 2(7)، 709 – 721.
- حمدان، إسماء جمال. (2012). *علاقة أساليب المعاملة الوالدية بالرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلبة مرحلة المراهقة المبكرة*. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة اليرموك.
- حنونة، أمال. (2023). *فاعلية برنامج إرشادي باللعب الجماعي لتنمية الكفاءة الاجتماعية لدى الطالبات الخجولات في المرحلة الأساسية بمحافظة الوسطى*. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية.
- داغستاني، بلقيس. (2011). *أثر استخدام السيكو دراما في تنمية السلوك الإيجابي لدى أطفال الروضة*. مجلة كلية التربية: جامعة الأزهر، (145)، 327-362.
- ديابش، علي. (2011). *فاعلية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية وأثره على تقدير الذات*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.
- رضوان، أبو زايد. (2012). *استخدام السيكو دراما في خدمة الفرد وتخفيف حدة المشكلات السلوكية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية*. مجلة الدراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية: (25)، 472 – 972.
- الرقاد، هناء خالد. (2017). *الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الجامعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية*. المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث: مجلة العلوم التربوية والنفسية، 1(3)، 232 – 248.
- الركيبيات، أمجد فرحان. (2015). *درجة الرهاب الاجتماعي وعلاقتها بمستوى التحصيل الدراسي والجنس لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في الأردن*. المجلة الدولية للتربية المتخصصة: 4(2)، 1 – 13.
- رياض، سعد. (2008). *موسوعة علم النفس والعلاج النفسي*. الطبعة الأولى، دار الجوزي.
- زقوت، انشراح عبد المجيد. (2014). *مدى فاعلية برنامج السيكو دراما في خفض مستوى القلق لدى سيدات المنطقة الحدودية الشمالية*. (رسالة ماجستير). الجامعة الإسلامية.
- زهران، حامد. (2005). *علم النفس النمو (الطفولة والمراهقة)*. (د. ط).
- سليمان، عبد الرحمن. (1999). *السيكو دراما، مفهومها وعناصرها واستخداماتها*. بحوث ودراسات في العلاج النفسي، (د. ط)، مكتبة زهراء الشرق.
- شاهين، فرنسيس وجردات، عبد الكريم. (2012). *مقارنة العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بالتدريب على المهارات الاجتماعية في معالجة الرهاب الاجتماعي*. مجلة جامعة النجاح للأبحاث: 26(6)، 1259 – 1292.
- الشريف، بندر بن عبدالله. (2014). *بعض أبعاد القلق الاجتماعي المنبئة بالتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة طيبة*. المجلة الدولية للتربية المتخصصة: 3(9)، 1 – 22.
- الطراونة، حسين. (2016). *فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من مراجعي العيادات النفسية في الخدمات الطبية الملكية*. مجلة كلية التربية الأساسية: 22(14)، 926-964.
- عبد الجواد، محمد. (1990). *استخدام السيكو دراما في علاج بعض المشكلات النفسية للأطفال*. (رسالة ماجستير)، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- عبد الجواد، ميرفت عزمي وأحمد، أسماء فتحي. (2015). *الفروق في بعض سمات الشخصية والقلق الاجتماعي لدى مستخدمي وغير مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي لعينة من طلاب كلية التربية جامعة المنيا*. مجلة العلوم التربوية والنفسية: 16(4)، 187 – 208.
- عبد الحسين، تهاني طالب وصالح، مازن محمد. (2020). *تأثير الإرشاد باللعب في خفض السلوك التنمري لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية*. مجلة الفتح: (83)، 96 – 142.

- علي، دعاء. (2016). برنامج إرشادي معرفي للتعفيف من حدة الرهاب الاجتماعي عند الطفل الكفيف لتحسين التواصل الاجتماعي لديه. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس.
- علي، عمرو. (2012). فاعلية برنامج تدريبي باستخدام السيكو دراما في تنمية المهارات الاجتماعية للأطفال المعاقين بصرياً. مجلة كلية التربية جامعة بنها: (91)، 243-279.
- غزو، أحمد؛ وسمور، قاسم. (2016). فاعلية برنامجين إرشاديين في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الأولى في جامعة اليرموك. المجلة الأردنية في العلوم التربوية: 12(1)، 59-69.
- قاسم، محمد. (2012). مدخل إلى الصحة النفسية. دار الفكر ناشرون وموزعون.
- المالكي، حنان عبد الرحيم. (2013). فاعلية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات السيكو دراما في خفض مستوى من الضغط النفسي لدى عينة من طالبات. (رسالة دكتوراه)، جامعة أم القرى.
- المغربي، م. ي. م. ح. & حامد، مها يحيى محمود. (2022). فاعلية برنامج قائم على تنمية بعض القيم الأخلاقية لدى الصم من تلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية بالمنصورة: 119(3)، 1413-1444.
- الميل، حنان حسين عبد الرضا. (2010). فاعلية أسلوب العلاج باللعب والتدريب التوكيدي في تخفيف الرهاب الاجتماعي لدى أطفال مرحلة الطفولة المتأخرة بدولة الكويت. (رسالة دكتوراه غير منشورة)، معهد الدراسات والبحوث التربوية: جامعة القاهرة.
- هارف، حسن. (2022). التوظيف التربوي للعلاج السيكو دراما في عروض المسرح المدرسي. مجلة كلية التربية الأساسية: 28(117)، 316-327.
- الهباص، سيد. (2010). التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الانترنت: دراسة بنائية. المؤتمر الدولي الخامس عشر لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 117-169.
- الهوري، لبنى سيد. (2015). مدى فاعلية العلاج بالسيكو دراما على اضطراب النشاط الزائد لدى الأطفال في ضوء إسهامات العرب. المؤتمر الدولي لعلوم الرياضة والصحة جامعة أسيوط، (3)، 1212-1232.
- وردة، بلحسين. (2011). أثر برنامج معرفي- سلوكي في علاج الرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعة. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- يعقوب، أشرف؛ علاونة، شفيق. (2016). فاعلية برنامج إرشادي قائم على السيكو دراما في خفض السلوك الفوضوي وتنمية المهارات الاجتماعية لدى طلبة صعوبات التعلم في لواء بني عبيد. المجلة الأردنية في العلوم التربوية: 12(4)، 435-454.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical Manual of mental Disorders*. (5th ed.). Washington.
- Burstein, M. et al. (2011). Social Phobia and Subtypes in the National Comorbidity Survey-Adolescent Supplement: Prevalence, Correlates, and Comorbidity. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 50(9), 870- 880. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2011.06.005>
- Hamdy, A., ELzeiny, H., & Fathy, A. (2023). Effects of school-Based Intervention on Social Phobia and Self-Esteem among Adolescent Girls. *Egyptian Journal of Health Care*, 14(1), 181-198. <https://doi.org/10.21608/ejhc.2023.280746>
- Holms, pet al. (2014). *empowering therapeutic practice*. Jessica Kingsley publisher. Philadelphia. USA.
- Moreno, J. L. (1975). *The creativity Theory of Personality- Spontaneity, Creativity and Human Potentialities*. In I. A Greenberg (ed) psychodrama theory and therapy. London: Souvenir Press
- Rawal, S. (2006). The role of psychodrama in enhancing life skills in children with specific learning difficulties in a Mumbai school. *International Journal of Special Education*, 22(1)107-117.
- Ulusoy, Y., Sumbas, E., & Sertkaya, B. (2023). Psychodrama as an Intervention Management Instrument for Internal/External Adolescent Problems: A Systematic Literature Review. *The Arts in Psychotherapy*, 83, 102000. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2023.102000>