

تاريخ الإرسال (2020-07-12)، تاريخ قبول النشر (2020-12-06)

د. محمد محمد نور أحمد الطيب

اسم الباحث:

كلية التربية-جامعة الجوف المملكة العربية  
السعودية

اسم الجامعة والبلد:

\* البريد الإلكتروني للباحث المرسل:

E-mail address: [mnourt@gmail.com](mailto:mnourt@gmail.com)

## أثر أسلوب الاسترخاء (العضلي، التنفسي، العقلي) في خفض الرهاب المدرسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم

### الملخص:

استهدفت هذه الدراسة التعرف على أثر أسلوب الاسترخاء (التنفسي، العقلي، العضلي) في خفض الرهاب المدرسي لدى طالبات المرحلة الثانوية، كما هدفت إلى معرفة الفروق بين الرهاب المدرسي وفقاً لمتغير الصفوف الدراسية، بلغت عينة الدراسة (60) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية تم تقسيمهن بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وهي التي طُبّق عليها البرنامج التدريبي للاسترخاء، والأخرى ضابطة، استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي، أختيرت العينة عن طريق العينة العشوائية، قام الباحث بإعداد البرنامج التدريبي للاسترخاء ومقياس الرهاب المدرسي بعد التأكد من خصائص الصدق والثبات عليهما، من نتائج الدراسة: أن البرنامج التدريبي للاسترخاء الذي طُبّق على الطالبات كان له تأثير إيجابي وأدى إلى خفض الرهاب المدرسي، كما أظهرت النتائج عدم وجود فرق ذات دلالة إحصائية في الرهاب المدرسي تبعاً لمتغير الصفوف الدراسية. ثم قدمت الدراسة بعض التوصيات منها: توعية الطالبات بأسباب وأعراض الرهاب المدرسي، تفعيل دور الإرشاد النفسي للطالبات، الاهتمام بالطالبات الجدد، تضمين التدريب على الاسترخاء في حصص التربية البدنية، وتمتين العلاقة بين الأسرة والمدرسة.

الكلمات المفتاحية: الاسترخاء، الرهاب المدرسي، طالبات المرحلة الثانوية، ولاية الخرطوم.

### The effect of relaxation method (muscular, respiratory, and mental) in reducing school phobia among high school students in Khartoum State

#### Abstract:

This study aimed to identify the effect of relaxation method (respiratory, mental, muscular) in reducing school phobia among high school students, also aimed to know the differences between school phobia according to the variable of the classrooms, the study sample reached (60) female from high school students. They were divided equally into two groups, experimental to which the relaxation training program was applied, and the other was controlled. The researcher used the quasi-experimental approach. The sample was chosen by the random sample. The relaxation training program applied to female students had a positive effect and led to a decrease in school phobia. The results also showed that there was no statistically significant difference in School phobia according to the variable of the classroom. The study presented some recommendations, including educating female students about the causes and symptoms of school phobia, activating the role of psychological counseling for female students, caring for new students, including relaxation training in physical education classes, and strengthening the relationship between the family and the school.

**Keywords:** relaxation, school phobia, high school students, Khartoum State.

## مقدمة:

يشكل العلاج الدوائي العلاج الرئيس لمعظم الأمراض النفسية والعقلية بالرغم من أن هناك أمراضاً نفسية يعتبر العلاج الأكثر فاعلية لها هو العلاج النفسي حسب رأي المعالج النفسي والطبيب المعالج، فكثير من اضطرابات القلق مثل القلق العام، الرهاب الاجتماعي، الرهاب المدرسي، الرهاب البسيط، جُل هذه الاضطرابات قد يكون العلاج الدوائي محبذاً في البداية، لكن العلاج الرئيس فيها هو العلاج النفسي، خاصة العلاج السلوكي، فالإنسان منذ أن تبدأ معاناته من هذه الاضطرابات يسعى بكل ما أوتي من قوة لإزالتها والشعور بالراحة والهدوء، ونتيجة لسعيه المتواصل توصل إلى الأسلوب المتميز والأكثر انتشاراً وفاعلية وهو أسلوب الاسترخاء والذي يعتبر مدخلاً وبداية لكل أسلوب علاجي آخر.

يهدف استخدام أسلوب الاسترخاء بأنواعه المختلفة إلى الإعداد النفسي للأفراد، وذلك للتخلص من التوترات والقلق والاستشارة التي تواجههم، وتكمن الأهمية في خفض تأثير الاستجابة للضغط النفسي والعصبي والمساعدة في التحكم بالانفعالات، ويُعتبر الاسترخاء وسيلة هامة من الوسائل التي تقيد في مواجهة القلق والتغلب على ضغوط الحياة حيث أنه يسمح للشخص بتحقيق التفكير الذهني الهادئ والتعامل مع أفكاره بصورة أفضل، فهو يحتل المكانة العالية والرفيعة في علاج التقلبات النفسية والجسدية، وتقوم فكرة الاسترخاء على حدوث استراتيجيات نفس-جسمية من خلال الشد العضلي والارتخاء الحشوي خلال عملية التنفس. فهو وسيلة علاج وتربية.

كما يُعد أسلوب الاسترخاء تقنية من التقنيات التي تستخدم في الضبط النفسي وذلك لتحقيق الانتزاع والقدرة في التحكم بالتغيرات النفسية على مستوى الشخصية ومساعدة الأفراد على التكيف مع مختلف الوضعيات. لذلك نجد أن الاسترخاء أحد المهارات الأساسية في التدريب العقلي التي أثبتت فاعليتها في سرعة الاستشفاء والتحكم في مستويات القلق والتوتر والضغوط النفسية. (شمعون، 2001)

وتشير الإحصائيات إلى أنه ما بين 4 و5% من أطفال المدارس والذين تتراوح أعمارهم ما بين 6-16 سنة يعانون من اضطرابات القلق والخوف والرهاب، التي يمنعهم من مزاولة الدراسة بشكل طبيعي، دون أن تكون هناك إعاقات فعلية واضحة تمنعهم من ذلك، من بينهم حوالي 3% يعانون من نوع محدد يعرف بالفوبيا المدرسية (وسعد، 2014).

ويعتقد البعض أن الخوف من الذهاب إلى المدرسة (الرهاب المدرسي) يقتصر على التلاميذ الذين يدخلون المدرسة لأول مرة، ولكنه يصيب التلاميذ والتلميذات في أي مرحلة من المراحل، خاصة من ينتقلون من مدرسة إلى أخرى، أو في حال تغير المعلمين، أو الزملاء، أو الانتقال من مرحلة إلى أخرى. وأضاف (Come, 1998) أن الطلاب يجدون معاناة شديدة من هذا الاضطراب وبمختلف أعمارهم، حيث يتعرض الإناث له بنسبة أكبر من الذكور، ويبدأ ذلك الاضطراب في بداية المراهقة والطفولة المتأخرة ثم يستمر لعدة سنوات (إسماعيل، 2004).

والأشخاص ذو القلق والتوتر لا يستطيعون أن يشعروا بالراحة أو الاسترخاء أو الاستمتاع بكونهم في المجتمع ما دام هناك أفراد يحيطون بهم ويختلطون معهم بصفة دائمة، حيث أنهم يشعرون بأن الآخرين ينظرون إليهم ويقيمونهم وينقدونهم أو يحكمون على تصرفاتهم بطريقة أو بأخرى. (راتب، 2004)

لذا جاء الاهتمام بموضوعي الاسترخاء والرهاب المدرسي لدى طالبات المرحلة الثانوية حتى يمكن الاستفادة من النتائج التي تخرج بها هذه الدراسة في صياغة توصيات ومقترحات كفيلة بمعالجة هذه المشكلة النفسية والتي بدأت في الازدياد خلال السنوات الماضية نتيجة لعوامل متعددة ومختلفة.

## مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

إن الانتقال من مرحلة دراسية إلى مرحلة دراسية أخرى يُعد تغييراً وتحولاً كبيراً في البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الطالب، وقد يصاحب هذا التغير والتحول صعوبة في تقبل هذه الحياة الجديدة، لذلك لا يحدث هذا الانتقال عند الجميع بصورة سهلة وسلسة.

فبعض الطلاب يستحسن هذا الانتقال ويتلهف إليه وينظر إليه بشغف ورغبة كبيرة، أما آخرون فيشعرون بصعوبة وغموض المرحلة التي يريدون الإقبال عليها، مما يولد لديهم الإحساس بالرغبة والخوف الذي يتبلور ليصل إلى مراحل كبيرة من الاضطرابات النفسية.

فقد تتعرض بعض الفتيات في فترة المراهقة للإصابة بمجموعة من المخاوف (الرهاب) تختلف عن مخاوف الطفولة ورغم أن هذه المخاوف واهية وغير مبررة، إلا إنها ترافقهن لمدة طويلة وقد تمتد مع امتداد العمر. ومن تلك المخاوف التي تعاني منها بعض الفتيات في سن المراهقة، الخوف من استهزاء الآخرين مثل زميلاتهن أو مدرساتهن داخل المدرسة، وكذلك الخوف من المدرسة (School Phobia) (القائمي، 2002).

فرهاب المدرسة يشكل مصدر للمشكلات التي تحل على الأسر، حيث إن هذا الاضطراب يؤثر على الشخص من النواحي النفسية والاجتماعية والانفعالية، والتي بدورها تنعكس على محيط الأسرة كافة. فقد أشارت بعض الدراسات إلى أن المصابون بالرهاب المدرسي يتسمون بسوء التوافق الشخصي الاجتماعي وسمة العدوانية وعدم الاتزان الانفعالي والقلق والانطواء وعدم تحمل المسؤولية وعدم النضج الانفعالي والانفرادية وعدم الإدراك الاجتماعي وعدم الثقة في النفس (بوثلجة، 2016).

هناك عدد من الأساليب المضادة للتوتر والقلق التي عرفت شعوب العالم منذ وقت طويل، وهي تقوم على جملة من التمارين والتدريبات البسيطة التي تهدف إلى إراحة الجسم والنفس وذلك عن طريق الاسترخاء وتمارين الجسم كله على الارتخاء وزوال الشد العضلي (المالح، 2007).

إن أسلوب الاسترخاء (Relaxation) من الأساليب الإرشادية المختصرة والمركزة، التي تقوم على التمرين والتدريب المبسط الذي يكون الهدف منه إراحة الجسم والنفس، وقد استخدم جوزيف ولبى (Joseph Wolpe) هذا النوع من الإرشاد من أجل كف جميع أشكال القلق، وخصوصاً المخاوف المرضية، حيث يُعد أسلوباً مناسباً وفعالاً في خفض بعض الأعراض التي يعاني منها المصابون بالخوف والقلق والأحلام المزعجة، وهي طريقة ملائمة في العلاج والإرشاد النفسي السلوكي (قطوف، 2006).

لذا امتداداً واستكمالاً للدراسات السابقة حول أسلوب الاسترخاء في خفض الرهاب المدرسي، فقد جاءت هذه الدراسة لسبر أغواره خاصة أنه يمس فئة الطالبات خلال مرحلة المراهقة والتي تعتبر من المراحل الهامة في حياتهن.

تحدد مشكلة الدراسة في السؤال التالي: ما أثر استخدام أسلوب الاسترخاء (العضلي، التنفسي، العقلي) في خفض الرهاب المدرسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم؟

ويتفرع من السؤال الرئيسي الأسئلة التالية:

1. ما دلالة الفروق بين اختلاف الصفوف الدراسية (الأول، الثاني، الثالث) على مستوى الرهاب المدرسي لدى طالبات المرحلة الثانوية؟
2. ما دلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي لمقياس الرهاب المدرسي لدى طالبات المرحلة الثانوية؟
3. ما دلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي لمقياس الرهاب المدرسي لدى طالبات المرحلة الثانوية؟
4. ما دلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي لمقياس الرهاب المدرسي لدى طالبات المرحلة الثانوية؟
5. ما دلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمقياس الرهاب المدرسي لدى طالبات المرحلة الثانوية؟

#### أهمية الدراسة:

1. تتناول هذه الدراسة موضوع الرهاب المدرسي بصورة محددة دون الرهاب الاجتماعي الذي هو أعم وأشمل لكافة أفراد المجتمع.
2. محدودية الدراسات التي تناولت هذا الجانب (على حد معرفة الباحث) في المرحلة الثانوية وفي البيئة السودانية.
3. الاستفادة من النتائج في تحديد وتصنيف الطلاب الذين يعانون من الرهاب المدرسي وتقديم الدعم النفسي السلوكي الذي يمكنهم من التعافي من هذا الاضطراب.
4. تقديم الممارسات الجيدة والفعالة والمعلومات للمهنيين والمختصين لتحديد طرق تحسين حضور الطلاب المصابين بالرهاب المدرسي.
5. الكشف عن الجوانب السلبية والآثار التي يخلفها اضطراب الرهاب المدرسي على طالبات المرحلة الثانوية.

#### أهداف الدراسة:

1. بناء برنامج سلوكي تدريبي للاسترخاء.
2. معرفة أثر أسلوب الاسترخاء في خفض الرهاب المدرسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم.
3. معرفة دلالة الفروق بين اختلاف الصفوف الدراسية (الأول، الثاني، الثالث) على مستوى الرهاب المدرسي.
4. التعرف على دلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي لمقياس الرهاب المدرسي لدى طالبات المرحلة الثانوية؟
5. التعرف على دلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي لمقياس الرهاب المدرسي لدى طالبات المرحلة الثانوية؟
6. التعرف على دلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي لمقياس الرهاب المدرسي لدى طالبات المرحلة الثانوية؟
7. التعرف على دلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمقياس الرهاب المدرسي لدى طالبات المرحلة الثانوية؟

#### حدود الدراسة:

من حيث الزمن: نهاية الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2019-2020 م.

من حيث المكان: مدارس المرحلة الثانوية للبنات بولاية الخرطوم.

من حيث العينة: طالبات المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم.

#### مصطلحات الدراسة:

**الاسترخاء:** مجموعة من الأنشطة والفعاليات ضمن أسلوب يتضمن عدد من تمارين الاسترخاء العضلي والتنفسي والعقلي (الحمداني، 2008).

**التعريف الإجرائي:** هي الدرجة التي تحصل عليها المستجيبة في برنامج الاسترخاء التدريبي في مواجهة الرهاب المدرسي والذي يتكون من عدد من الجلسات.

**الرهاب المدرسي:** خوف متواصل ودائم وغير معقول من موضوعات محددة أو أنشطة ومواقف معينة بالمنبه الرهابي، وينتج عنه رغبة ضاغطة لتجنب هذا المنبه، ويؤدي ذلك عادة إما تجنبه وإما تحمله مع درجة من الفرع والرغبة منه (حسين، 2013).

**التعريف الإجرائي:** هي الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس الرهاب المدرسي الذي قام بإعداده الباحث.

**طالبات المرحلة الثانوية:** هن جميع الطالبات اللاتي يدرسن في مدارس المرحلة الثانوية بشقيها الأدبي والعلمي بولاية الخرطوم بالسودان.

ولاية الخرطوم: من الولايات الواقعة في منتصف السودان، وتصل مساحتها إلى 22,736 كم<sup>2</sup>، وعاصمتها مدينة الخرطوم.

### الإطار النظري

#### أولاً: الاسترخاء:

الخطوط الإرشادية العامة لاكتساب مهارة الاسترخاء:

- إن تعلم الاسترخاء مثل اكتساب أي مهارة أخرى، فهو يتطلب الممارسة المنتظمة.
- من المهم البدء في الممارسة عند الشعور بالهدوء أو قلة القلق أو التوتر، فمن الصعب تعلم أي مهارة جديدة وأنت متوتر، وهذا ينطبق على الاسترخاء.

- من الأفضل البدء بممارسة الاسترخاء في موقف ما قريب نسبياً من الحياة اليومية، كالجلوس على كرسي مثلاً.
- من السهل البدء بممارسة الاسترخاء في مكان هادئ مع إغماض العينين حتى يتم تقليل الملهيات. (Kennerley, et al, 2016)

#### تطبيقات الاسترخاء في العلاج المعرفي السلوكي:

يتم استخدام أسلوب الاسترخاء في الحالات التالية:

1. حيث يخاف العميل بشكل كبير من تنفيذ أو إجراء التجربة السلوكية: من الممكن استخدام الاسترخاء بعد ذلك كمعين على مواجهة الموقف المخيف على الرغم من أنه حل مؤقت إلا أن الاسترخاء يصبح كسلوك أمان.
2. لاختبار المعتقد إذا كان للأعراض أساس عضوي أو مرتبط بالقلق: إذا ما تم تركيز المعتقدات غير المفيدة لدى العميل على الأعراض، فمن الممكن اختيار الفروض المتعارضة باستخدام الاسترخاء.
3. مقاطعة الدائرة التي تزيد تعارض المثير مع الأداء: هنالك عدة مشكلات لأعراض القلق الجسدي لها تأثير مباشر على أداء مهمة ما أو وظيفة ما، وتطبيق أساليب الاسترخاء ربما يكون مفيداً حيث يساهم في التقليل من الإثارة ويسمح بأداء المهمة دون تدخل.
4. إعطاء استراحة من التوتر - الإثارة: إن الاستخدام الواضح للاسترخاء يكون عندما يمر الفرد بخبرة الإثارة الذاتية كعرض غير سار، إذ يرى الأفراد ذوي القلق المزمن مثلاً أن الأعراض الجسمية نفسها غير سارة وتعطي معناً مشوهاً وتذكره بالمشكلة.
5. لبدية أو لإنهاء جلسة علاجية ضاغطة: إذا وجد العميل صعوبة أو ضغوطاً في جلسة ما، فإن استخدام الاسترخاء يساعده في إعادة الدخول مرة أخرى إلى العالم اليومي أو الرجوع إليها قبل أن يترك الجلسة.
6. لتقديم فرصة للاستمتاع وتحسين النوم: حيث أن كثيراً من الناس يستخدم الاسترخاء لتحسين المزاج والنوم والطاقة الزائدة للأنشطة الأخرى. (Kennerley, et al, 2016)

#### المشكلات الشائعة المرتبطة باستخدام الاسترخاء في العلاج السلوكي:

هناك عدة مشكلات تظهر أثناء استخدام الاسترخاء منها:

1. إن الاسترخاء يصبح سلوك أمان: فالمشكلة تكمن في أن الاسترخاء يصير منجزاً وسلوك أمان في حد ذاته بالنسبة إلى العميل، ويصبح رهينة الاعتقاد بذلك، مما يؤدي إلى ضعف الأداء لاحقاً.
2. عدم القدرة على الاسترخاء في حالة الإثارة المرتفعة: عند مستوى معين من الإثارة من الصعب مواجهتها بالاسترخاء خاصة إذا كان العميل فزعاً أو مرتفع الإثارة، ففي هذه الحالة من الأفضل استخدام استراتيجية مختلفة.
3. المرور بخبرة الاسترخاء كفقدان السيطرة: ربما يمر بعض العملاء بخبرة الاسترخاء كمثير وليس مهدئ للقلق، لذلك من المفيد استكشاف معنى السيطرة ثم استخدام الاسترخاء للعلاج.

4. الحساسية المفرطة للتغيرات الجسمية البسيطة: عندما يبدأ كثير من العملاء في ممارسة الاسترخاء فإنهم يتعرفون على تغيرات جسمية بسيطة لم يكونوا على وعي بها من قبل، وهذا يزيد من التحيز الانتباهي نحو التغيرات الجسمية والتي يمكن أن تقسر على أنها دليل على مخاطر صحية من أي نوع. (معالي والشريف، 2018)

#### ثانياً: الرهاب المدرسي

سجلت العديد من الدراسات أن حدوث رهاب المدرسة هو حدث شائع تقريباً في جميع المدارس، ويتراوح انتشار أو حدوث رهاب المدرسة بين 2% إلى 5% من الأطفال والمراهقين. ويلاحظ تساوي الذكور والإناث في رهاب المدرسة بنفس المعدلات، ويعد أعلى بين الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين (5-7) و (11-14) إذ تتوافق هذه الأعمار مع بدء المدرسة، أو الانتقال من خلال المدرسة المتوسطة أو الثانوية، وكلاهما فترات عصبية بشكل غير عادي. (Wimmer, 2004)

#### أعراض الرهاب المدرسي:

تشمل أعراض رهاب المدرسة أياً مما يلي:

- البكاء والرغبة في العودة إلى المنزل
- الخوف من التواجد في الغرفة بمفرده.
- شكاوى متكررة حول الذهاب إلى المدرسة
- صعوبة في النوم أو كوابيس وأحلام مزعجة.
- طلبات متكررة للاتصال أو العودة إلى المنزل
- الغياب في الأيام الهامة (الاختبارات وحصل التربية البدنية)
- قلق الطالب المفرط بشأن أحد الوالدين عندما يكون في المدرسة
- التأخر المتكرر أو الغياب أو الخوف من البقاء في المدرسة غير المبرر
- مخاوف مبالغ فيها من الحيوانات، الوحوش، المدرسة، الزملاء، المعلمين، إلخ.
- التشبث أو نوبات الغضب أو الذعر عند اللزوم للانفصال عن الوالد أو من يقوم بخدمته.
- طلبات متكررة للذهاب إلى مكتب المرشد الطلابي بسبب شعوره ببعض الأعراض الجسدية.
- آلام المعدة المتكررة والشكاوى الجسدية الأخرى مثل الغثيان، القيء أو الإسهال أو الإرهاق أو الصداع (Wimmer, 2004)

(Davies, 2012)

#### أسباب الرهاب المدرسي:

هناك عدة أسباب داخل وخارج المدرسة تؤدي إلى الرهاب المدرسي منها:

- البيئة المدرسية: كحجم وتخطيط المدرسة فبعض التلاميذ لا يحب الذهاب إلى المدرسة وذلك لصعوبة التحرك داخل المدرسة، أو الخوف من أماكن محددة فيها، أو التعامل مع ممرات مزدحمة وطويلة أو عدم ملائم المناهج الدراسية لميول الطفل.
- هيكل اليوم الدراسي. عدم تنظيم الوقت الدراسي أو غير منضبط، والخوف من وقت الدرس، والضغط الأكاديمية مثل الاختبارات والواجبات، والرحلة من وإلى المدرسة وأوقات الراحة وأوقات تناول الطعام كذلك.
- يتعارض مع المعلمين. خوف أو كره مبالغ فيه لمدرس معين أو أسلوب التدريس أو قد تكون هناك حادثة معينة مع مدرس بعينه، أو تعرض لإيذاء بدني أو تحرش جنسي.
- الفترات الانتقالية، وهي الانتقال من مرحلة إلى مرحلة أخرى، على سبيل المثال من المرحلة الابتدائية إلى المتوسطة أو المدرسة الثانوية، أو تغييرات في تجمعات التلاميذ، أو الانتقال من منطقة إلى أخرى.



- مشاكل في الطفل مثل المرض (جسمي، عقلي) قلة احترام الذات، والقلق حول المظهر البدني ونقص المهارات الاجتماعية والاحتياجات التعليمية الخاصة.
  - مشاكل نفسية في الوالدين تؤثر على الطفل مثل الاكتئاب أو المرض أو فقدان أو التفكك الأسري وحالات الطلاق وعائلات الوالد الوحيد والعنف وسوء المعاملة في المنزل.
  - قلق الانفصال الذي يعاني منه الطفل. في بعض الحالات قد يتصرف الطفل بعدم رغبته في ترك الوالدين والانفصال عنهم ولديه مخاوف بشأن صحتهم، وعدم ترك آبائهم في المنزل بأنفسهم.
  - قلق الانفصال الذي يعاني منه الأبوين. وهو شعور الآباء بعدم رغبتهم في السماح لأطفالهم بمغادرتهم والذهاب إلى المدرسة لشعورهم بالخوف عليهم خاصة إذا كان الطفل وحيداً أو في حالة المواقف التي يطلب فيها من الطفل رعاية أخ أصغر سناً منه.
- (Tamsin, et al, 2003)

#### الدراسات السابقة:

##### أ. دراسات تناولت الاسترخاء:

هدفت دراسة بشاتوه (2020) إلى معرفة فاعلية التدريب بالاسترخاء الكلامي لتحسين نطق الحروف الهجائية بالتسكين والتشكيل والحروف الهجائية ككل لذوي صعوبات التعلم في مدينة الطائف، وهل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قياس مهارة نطق الحروف ترجع لمتغير العمر، استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي على مجموعة ضابطة وأخرى تجريبية على عينة تكونت من (20) تلميذاً للمجموعة الضابطة و(20) تلميذاً للمجموعة التجريبية، أعد الباحث البرنامج التدريبي واختبار أدائي لمهارة نطق الحروف الهجائية، توصلت النتائج إلى وجود أثر لبرنامج التدريب على تحسين نطق الحروف الهجائية لدى تلاميذ ذوي صعوبات التعلم، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق في مهارة نطق الحروف الهجائية تبعاً لمتغير العمر.

أما دراسة بوقرة (2019) فقد هدفت لمعرفة أثر فاعلية الاسترخاء في تخفيف القلق لدى المراهق المدمن على الأنترنت، والتعرف على علاقة الإدمان على الأنترنت بالقلق، بلغت عينة الدراسة (5) حالات بواقع (3) حالات ضابطة وحالتين تجريبيتين، وقد استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي (برتوكول الحالة المتقدمة)، ولجمع المعلومات استخدمت المقابلة والملاحظة ومقياس إدمان الأنترنت ليونغ (1998) ومقياس تايلور للقلق وتطبيق تقنية الاسترخاء العضلي لشولز، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: لا توجد فروق في مقياس القلق بالنسبة للمجموعة الضابطة قبل تطبيق تقنية الاسترخاء، عدم وجود فرق بين القياس التتابعي والبعدي لمقياس القلق، توجد فروق في القياس التتابعي والقياس البعدي في الإدمان على الأنترنت لصالح القياس التتابعي، كما بينت النتائج كذلك فاعلية تقنية الاسترخاء في التخفيف من القلق لدى المراهق المدمن على الأنترنت.

وأجرى الضمد وآخرون (2017) دراسة هدفت إلى بناء مقياس للتحصيل المعرفي من ذوي نقص الانتباه، ومعرفة أثر الاسترخاء الذهني على نقص الانتباه لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي، طبق الباحثان المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين العشوائية التجريبية والضابطة على عينة بلغت (8) تلاميذ لكل مجموعة، استخدم مقياس نقص الانتباه ومقياس التحصيل المعرفي (إعداد الباحثان)، وبرنامج الاسترخاء الذهني (إعداد الباحثان)، من أهم نتائج الدراسة: أن جلسات الاسترخاء الذهني فاعلية كبيرة في التقليل من نقص الانتباه، وأن جلسات الاسترخاء الذهني ساعدت في تحسين التحصيل المعرفي للتلاميذ، وأن على المعلمين استخدام المعززات المختلفة لتثبيت سلوك الانتباه لدى التلاميذ.

وأضاف لحر (2016) دراسة هدفت إلى معرفة أثر أسلوب الاسترخاء في تخفيف أعراض القرحة المعدية، استخدم الباحث المنهج الإكلينيكي ودراسة الحالة والمقابلة النصف موجهة مع الملاحظة على عينة بلغت (5) حالات تتراوح أعمارهم بين (26-55) عام، تم اختيارهم بالطريقة القصدية في العام 2017، طبق الباحث أسلوب التدريب الذاتي لـ Schultz، توصلت الدراسة إلى أن أسلوب الاسترخاء عن طريق التدريب الذاتي ساعد على التخفيف من أعراض قرحة المعدة.

قامت علي (2013) بدراسة استهدفت معرفة مدى فاعلية برنامج لتقنيات الاسترخاء على خفض الضغط النفسي لدى طلاب الجامعة المستنصرية بالعراق، كما هدفت إلى معرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الضغوط الأسرية والاجتماعية والدراسية والصحية والاقتصادية والعاطفية، ومعرفة الفروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (40) منهم (20) طالب وطالبة للمجموعة التجريبية و(20) للمجموعة الضابطة، بعد أن طبق عليهم برنامج الاسترخاء ومقياس الضغوط النفسية (العبادي، 1995)، أظهرت النتائج ما يلي: أن الطلاب يعانون من الضغوط النفسية في المجالات الست (الاجتماعية، العاطفية الأسرية، الدراسية، الاقتصادية، الصحية)، ولا توجد فروق في الضغوط النفسية وفقاً لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)، وأن أسلوب الاسترخاء كان له أثر في خفض الضغوط النفسية.

#### ب. دراسات تناولت الرهاب المدرسي:

هدفت دراسة عون ولهزيل (2020) إلى معرفة علاقة الفوبيا المدرسية مع التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، ومعرفة الفروق بين التوافق الدراسي والفوبيا المدرسية وفقاً لمتغيري السنوات الدراسية (الرابعة، الخامسة) والجنس، استخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة تكونت من (100) تلميذاً وتلميذة من المدارس الابتدائية، استعان الباحثان باستمارة فوبيا المدرسة من إعداد سلوى السيد ومقياس التوافق الدراسي أعده يونجمان، من أهم نتائج الدراسة: توجد علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين الفوبيا المدرسية والتوافق الدراسي، كما أظهرت النتائج كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فوبيا المدرسة وفقاً لمتغير السنوات الدراسية لصالح السنة الخامسة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي وفقاً لمتغير الجنس كما دلت النتائج على عدم وجود فروق دالة إحصائياً في فوبيا المدرسة وفقاً لمتغير الجنس، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في التوافق المدرسي وفقاً لمتغير السنوات الدراسية.

وجاءت دراسة سيلفي (2019) (Sylvi, et al, 2019) للتعرف على تأثير العلاقة الأبوة وترتيب الميلاد برهاب المدرسة على أطفال فترة ما قبل المدرسة، استخدم المنهج الوصفي التحليلي والارتباطي، تألفت عينة الدراسة من (36) مشاركاً تم اختيارهم عشوائياً، من أهم نتائج الدراسة: أن نسبة علاقة الأبوة وترتيب الميلاد شكلت ما نسبته 46% من رهاب المدرسة، بينما كانت نسبة 54% لمتغيرات أخرى مختلفة لم يتم فحصها، يساهم ترتيب الميلاد أيضاً في تشكيل رهاب المدرسة لدى الأطفال في سن ما قبل المدرسة، كما دلت النتائج أيضاً على أن الآباء الذين يطبقون التساهل لدى أبنائهم لديهم رهاب منخفض مقارنة بالوالدين الذين يتعاملون بالاستبدادية، كما توجد علاقة ارتباطية بين الأبوة والأمومة ورهاب المدرسة، أما ترتيب الميلاد فقد دلت النتائج على أن الأطفال البكر يتعرضون لرهاب مدرسي قليل بينما يزداد الرهاب المدرسي بالنسبة إلى الأطفال في الترتيب الأخير من الميلاد.

وأضافت أنا (2018) (Anna, 2008) دراسة هدفت للبحث في قلق الانفصال ورهاب المدرسة، وإظهار الاختلافات التشخيصية فيما يتعلق بوحديتين من اضطرابات القلق، وإظهار الفرق التشخيصي في حدوث اضطرابات القلق بين رهاب المدرسة وقلق الانفصال، بلغت عينة الدراسة (20) طالب وطالبة منهم (12) طالباً و(8) طالبات تتراوح أعمارهم بين (7-9) سنوات، تكونت الدراسة من مجموعتين، الأولى (تجريبية) وهم الأطفال الذين يدرسون بشكل فردي في المنزل، والمجموعة الثانية التي تلقت تأثير العلاج الفني من طلاب مرحلة ما قبل المدرسة والمرحلة الابتدائية من الفصول (1-3)، أشارت نتائج الدراسة إلى أن 75% من جميع الطلاب الذين يدرسون بشكل فردي مصابون برهاب المدرسة. وأن 25% مصابون بقلق الانفصال. كما دلت النتائج على قيمة التشخيص في حالة اضطرابات القلق بين الأطفال وتأثير العلاج الفني على الحد من هذه الاضطرابات.

وفي دراسة عمور (2018) والتي هدفت إلى معرفة البنية النفسية للأطفال المصابين بالفوبيا المدرسية في المرحلة الابتدائية، استخدمت الباحثة المنهج العيادي، على عينة اشتملت على ثلاث حالات من الذكور والإناث تتراوح أعمارهم بين (6-9) سنوات بولاية المسيلة، من الأدوات التي استخدمت في الدراسة المقابلة، اختبار رسم الرجل، توصلت الدراسة إلى: أن هنالك خصائص



ومميزات خاصة بالأطفال المصابين بالفوبيا المدرسية، وأن العوامل الأسرية والعوامل المدرسية هي السبب في ظهور الرهاب المدرسي للأطفال.

أما دراسة مصطفى (2016) (Mustapha, 2016) فقد هدفت إلى معرفة أثر إعادة الهيكلة المعرفية والتعرض التدريجي وتقنية الإرشاد حول رهاب المدرسة بين طلاب المدارس الثانوية في كادونا متروبوليس، نيجيريا. استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي على عينة بلغت (36) طالباً، استخدمت في هذه الدراسة أداة (SCARED) (screen for child anxiety related disorders) developed by Barmier, Brent, Chiappetta, Bridge, Monga, and Baugher (1999) البيانات، وبرنامجين علاجيين هما GET، CRT، كشفت النتائج أن الطلاب والطالبات الذين تعرضوا لبرنامج CRT (استخدام النمذجة، والتعزيز الإيجابي المنتظم) كان الرهاب المدرسي لديهم منخفض لصالح الطالبات، أما الذين تعرضوا لبرنامج GET كان رهاب المدرسة لديهم منخفض لصالح الطلاب الذكور، وأوصت بأن على مديري المدارس، المستشارين، علماء النفس أن يتدربوا على البرنامجين CRT و GET لتقليل رهاب المدرسة لدى الطلاب.

وفي دراسة لادي وعبدو (2016) التي كان هدفها معرفة قلق الانفصال وظهور الفوبيا المدرسية عند الأطفال المتمدرسين بابتدائية دريسي يحيى بالجزائر، وتقديم بعض الإرشادات للتغلب على الخوف من المدرسة، اتبع الباحثان المنهج العيادي (دراسة الحالة) ولجمع البيانات استخدمت الملاحظة والمقابلة والاختبارات، تكونت عينة الدراسة من (6) تلاميذ، ثلاثة من الذكور، وثلاثة من الإناث، من نتائج الدراسة: أن لقلق الانفصال علاقة بظهور الفوبيا المدرسية عند الأطفال، وقدمت بعض التوصيات للقضاء على الفوبيا المدرسية.

وجاءت دراسة صالح (2015) للتعرف على ظهور مستوى الرهاب المدرسي عند أبناء الأمهات ذوات الشخصية الوسواسية، اعتمدت الباحثة المنهج الإكلينيكي دراسة الحالة، على عينة قوامها (5) حالات من الأطفال من الجنسين متوسط أعمارهم (6-7) سنوات، مع (5) حالات من أمهاتهم بمتوسط عمر (28-45). استخدم مقياس اضطرابات الشخصية (خاص بالشخصية الوسواسية) (غانم والدمرداش وزينة، 2007)، ومقياس الرهاب المدرسي من إعداد الباحثة، من أهم ما توصلت إليه نتائج الدراسة ظهور أن مستوى الرهاب المدرسي عند أبناء الأمهات ذوات الشخصية الوسواسية القهرية قد ظهر بصورة واضحة وجلية.

وأجرى الجنابي ولعيبي (2011) دراسة كان الهدف منها معرفة أثر استخدام أسلوب التحصين التدريجي في خفض رهاب المدرسة لدى طالبات الصف الثاني من المرحلة المتوسطة، استخدم الباحثان المنهج التجريبي، بمجموعتين تجريبية وضابطة، على عينة قوامها (20) طالبة منها (10) طالبات للمجموعة التجريبية و(10) للمجموعة الضابطة. بعد إعداد مقياس الرهاب المدرسي، من نتائج الدراسة: توجد فروق بين التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، كما توجد فروق بين درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس رهاب المدرسة وقد كان لصالح المجموعة التجريبية، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

#### التعليق على الدراسات السابقة:

أولاً: المنهج: تبنت بعض الدراسات المنهج شبه التجريبي، التحليلي الارتباطي، الوصفي الارتباطي، المنهج الإكلينيكي، المنهج العيادي، بينما أخذت معظم الدراسات بالمنهج التجريبي مثل دراسة على (2013)، ودراسة الحمداني (2009). أما بالنسبة للدراسة الحالية فقد اختلفت في أنها استخدمت المنهج التجريبي ذو التصميم شبه التجريبي.

ثانياً: من حيث العينات فقد بلغت عينات الدراسات السابقة ما بين (3) كحد أدنى كما في دراسة عمور (2018)، و(100) كحد أعلى في دراسة عون ولهزيل (2020)، حيث طُبقت كل العينات على التلاميذ والتلميذات والطلاب والطالبات والمراهقين. أما بالنسبة للدراسة الحالية فقد بلغت العينة (60) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية.

ثالثاً: من حيث الأدوات استخدمت الدراسات السابقة أدوات مختلفة للقياس منها: مقياس الرهاب المدرسي، والخوف المدرسي، ونقص الانتباه، والتحصيل المعرفي، والضغط النفسية، ومقياس القلق، والتوافق الدراسي. بينما استخدمت الدراسة الحالية مقياس الرهاب المدرسي وبرنامج تدريبي للاسترخاء (من إعداد الباحث).

رابعاً: من حيث المتغيرات فقد لاحظ الباحث أن الدراسات السابقة تناولت بجانب الرهاب المدرسي والاسترخاء عدداً من المتغيرات كالاسترخاء الكلامي، فاعلية التدريس، التوافق الدراسي، التحصيل المعرفي، الضغط النفسية، السلوك التصريحي، ترتيب الميلاد، قلق الانفصال، البنية النفسية، إعادة الهيكلة المعرفية، أسلوب التحصين التدريجي.

استفاد الباحث من المنهج حيث استخدم المنهج شبه التجريبي، كما استفاد الباحث كذلك في موضوعات الإطار النظري وفي إجراءات ومقياس الدراسة وإعداد البرنامج.

تختلف هذه الدراسة عن الدراسات السابقة وفق هذه الملاحظات في أنها تناولت أثر أسلوب الاسترخاء على خفض الرهاب المدرسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم، إذ أن مثل هذه الدراسة لم تُجرى في البيئة السودانية - في حدود علم الباحث.

### الطريقة والإجراءات:

#### منهج الدراسة:

تتمتع البحوث التجريبية بدقة في النتائج لذلك تستخدم في اختبار الفرضيات لأنها أكثر صدقاً في تفسير وحل المشكلات النفسية والتربوية. لذلك استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي في هذه الدراسة وذلك لأنه أكثر مناهج البحث شيوعاً في مجال البحوث التي تقوم على عينات وذلك بمجموعتين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

#### مجتمع الدراسة:

يتكون المجتمع في هذه الدراسة من طالبات المرحلة الثانوية جميعاً من الصفوف (الأول، الثاني، الثالث) بمدارس ولاية الخرطوم للعام الدراسي (2019/2020).

#### عينة الدراسة:

تتميز خصائص عينة الدراسة بنفس الخصائص التي يتمتع بها المجتمع الأصلي، لذا طبق الباحث مقياس الرهاب المدرسي على مجموعة من طالبات المدارس الثانوية بولاية الخرطوم في العينة المسحية الأولى والتي بلغ عددها (250) طالبة عن طريق الاختيار العشوائي، ثم اختار منها العينة التجريبية (60) طالبة ممن حصلن على أعلى الدرجات في المقياس المستخدم في هذه الدراسة من الفصول الثلاث، وقام بتقسيمهن بصورة عشوائية على مجموعتين أحدهما تجريبية والثانية ضابطة تضم كل مجموعة (30) طالبة. كما يوضحها جدول رقم (1،2).

جدول (1) توزيع عينة الدراسة حسب المجموعات

المتغير	نوع المجموعة	عدد العينة	النسبة المئوية
المجموعات	تجريبية	30	50%
	ضابطة	30	50%
	المجموع	60	100%

جدول (2) توزيع عينة الدراسة حسب عدد طالبات الصفوف

الصف	الصف	العدد	النسبة
الصف	الأول	20	33.4%
	الثاني	20	33.3%

33.3%	20	الثالث	
100%	60	المجموع	

#### خصائص عينة الدراسة:

- طالبات المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم
- تراوحت أعمارهم بين 14 - 18 سنة
- بيئاتهم الاجتماعية والثقافية واحدة
- من داخل مدارس ولاية الخرطوم

#### أدوات الدراسة:

أتبع الباحث لعدد من الأدوات في تنفيذ هذه الدراسة منها:

أولاً: برنامج تدريبي قائم على أسلوب الاسترخاء لخفض رهاب المدرسة لدى طالبات المرحلة الثانوية.

**هدف البرنامج:** هدف البرنامج إلى محاولة خفض الرهاب المدرسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم، وذلك باستخدام الأسلوب والفنيات السلوكية من خلال أسلوب الاسترخاء، أما أهدافه الخاصة فقد هدف إلى تدريب الطالبات وتنمية أسلوب الاسترخاء (التنفسي، العضلي، العقلي) وذلك عن طريق التدريب العملي.

**أهمية البرنامج:** تظهر أهمية البرنامج في أنه يساعد الطالبات على تقليل وخفض اضطراب الرهاب المدرسي لديهن، ومع الأساليب المتعددة لفنيات الاسترخاء فإن الحاجة ماسة لمثل هذه الأساليب الفنية التي تساعد في عملية العلاج السلوكي والنفسي.

**أسس البرنامج:** يقوم البرنامج على أسس نفسية وسلوكية وتربوية تتمثل في مراعاة الجوانب الانفعالية وإكساب الطالبات المهارات اللازمة لممارسة الاسترخاء بأنواعه المختلفة بطريقة التدريب العملي والممارسة المتعددة.

**الفنية والأسلوب المستخدم:** استخدم الباحث أسلوب الاسترخاء (العقلي، التنفسي، العضلي) في البرنامج.

**الحكم على صلاحية البرنامج:** قام الباحث بعرضه على عدد من المحكمين من أهل الاختصاص في علم النفس والصحة النفسية، بحيث أولى الاهتمام بملاحظاتهم ومقترحاتهم وأراهم في إعداد البرنامج.

**جلسات البرنامج:** يتضمن البرنامج (14) جلسة تُطبق بصورة جماعية داخل المدرسة، بواقع جلستين لكل أسبوع، مدة الجلسة ساعة كاملة غالباً ما تكون بعد الساعة العاشرة صباحاً، قابلة للزيادة أو النقصان حسب ما يتطلب الأمر، وهي موزعة كالتالي:

الجلسة الأولى: تعريف ومعلومات وتمهيد.

الجلسة الثانية: تنمية أسلوب الاسترخاء العقلي

الجلسة الثالثة: تنمية أسلوب الاسترخاء التنفسي

الجلسة الرابعة: تنمية أسلوب الاسترخاء العضلي

الجلسة الخامسة: تقييم ومراجعة الجلسات السابقة من الجلسة (1-4).

الجلسة السادسة والسابعة: تنمية أسلوب الاسترخاء العقلي والتنفسي معاً.

الجلسة الثامنة والتاسعة: تنمية أسلوب الاسترخاء التنفسي والعضلي معاً.

الجلسة الحادية والثانية عشر: تنمية أسلوب الاسترخاء العقلي والعضلي معاً.

الجلسة الثالثة والرابعة عشر: تقييم لكل الجلسات السابقة، والإجابة على الأسئلة والاستفسارات المختلفة.

**الفترة الزمنية لتطبيق البرنامج:** تم الإعداد للبرنامج والتنفيذ من 2020/1/6 م إلى 2020/3/5 م

**فريق تطبيق البرنامج:** تكون فريق التطبيق من الباحث وبمعاونة ثلاثة من معلمات المرحلة الثانوية انحصرت مهمتهن في التحضير للجلسات ومتابعة الطالبات في أثناء الجلسات وإعادة التدريب عند الحاجة لذلك، وذلك بعد أن قام الباحث بشرح تلك الخطوات والممارسات لهن.

**تقويم البرنامج:** تقييم أولي: قام الباحث بتقييم كل جلسة من الجلسات على حده وذلك بطرح بعض الأسئلة عما تم تعلمه وما تمت الاستفادة منه، وكذلك في الجلسة الخامسة.

تقييم نهائي: يكون بتحديد التغيرات التي حدثت للمجموعة التجريبية في اضطراب الرهاب المدرسي، وذلك بعد الإجراءات التي طُبقت في الجلسات المختلفة ومقارنة هذا التغيرات قبل وبعد تطبيق هذا البرنامج.

#### ثانياً: مقياس الرهاب المدرسي

بعد الاطلاع على الإطار الأدبي وعدد من المقاييس والدراسات التي تناولت الرهاب والخوف المدرسي كدراسة عتيق (2017) ودراسة دراسة الجنابي ولعبي (2011)، ومقياس رفض الذهاب للمدرسة المعدل (Christopher A. Kearney, Anne Marie Albano) ترجمة د. عبد العزيز ثابت، ومقياس المخاوف المدرسية من إعداد (الناشري، 2020)، ومقياس الخوف من المدرسة (غصن، 2009)، قام الباحث ببناء مقياس الرهاب المدرسي والذي يتكون من (45) بنداً تتضوي تحت (5) محاور لكل محور (9) بنود. يوضحها جدول (3)

جدول رقم (3) يوضح محاور وبنود مقياس الرهاب المدرسي

المحاور	اسم المحور	البنود	المجموع
المحور الأول	الخوف من الذهاب للمدرسة	9,8,7,6,5,4,3,2,1	9
المحور الثاني	الخوف داخل المدرسة	18,17,16,15,14,13,12,11,10	9
المحور الثالث	الخوف من المعلمين	27,26,25,24,23,22,21,20,19	9
المحور الرابع	الخوف من الزملاء	36,35,34,33,32,31,30,29,28	9
المحور الخامس	الخوف من التقييم السلبي للطلاب	45,44,43,42,41,40,39,38,37	9

#### الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

**صدق المقياس:** تم التأكد من الصدق بالطرق التالية:

1. **صدق المحكمين (الصدق الظاهري):** عرض الباحث المقياس على مجموعة مُحكمين من المتخصصين في علم النفس وخبراء في التربية، لإبدا آرائهم حول صحة محاور وبنود المقياس، وسلامة التركيب اللغوي، ومقدرة البنود لقياس الرهاب المدرسي، وقد اجتمع معظم المحكمين على ما نسبته 80% على سلامة محاور المقياس ولغته وقدرته على قياس الرهاب المدرسي، مما يدل على أن هذا المقياس يتصف بنسبة من الصدق تسمح للباحث باستخدامه في دراسته.

2. **صدق البناء (الاتساق الداخلي):** قام الباحث بحساب قيم معاملات الارتباط بين كل بند من البنود وذلك لمعرفة مدى ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس، وقد جاءت النتيجة كما في الجدول 4

جدول (4) يوضح معامل ارتباط بيرسون لمعرفة علاقة كل بند مع مجموع البنود التي يشملها مقياس الرهاب المدرسي

المحاور	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط
الخوف من الذهاب للمدرسة	1	.751	16	.683	31	.751
	6	.609	21	.808	36	.678

.696	41	.616	26	.779	11	
.757	32	.708	17	.538	2	الخوف داخل المدرسة
.676	37	.708	22	.804	7	
.737	42	.663	27	.645	12	
.717	33	.659	18	.603	3	الخوف من المعلمين
.712	38	.740	23	.723	8	
.620	43	.599	28	.727	13	
.751	34	.765	19	.650	4	الخوف من الزملاء
.651	39	.600	24	.717	9	
.730	44	.757	29	.729	14	
.622	35	.743	20	.699	5	الخوف من التقييم السلبي من الطلاب
.684	40	.690	25	.658	10	
.664	45	.633	30	.742	15	

\*\* دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) \* دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)

يوضح الجدول (4) أن معدلات الارتباط تراوحت بين (.538 - .808) ليؤكد على وجود ارتباط دال إحصائياً بين كل بند من البنود والدرجة الكلية للمقياس.

كذلك تم التأكد من الصدق بطريقة حساب معاملات الارتباط بين كل محور من المحاور مع الدرجة الكلية للمقياس باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، التي يوضحها الجدول (5)

جدول (5): معامل الارتباط بين كل محور من محاور مقياس الرهاب المدرسي مع الدرجة الكلية

معاملات الارتباط بالدرجة الكلية	محاور مقياس الرهاب المدرسي
.880	الخوف من الذهاب للمدرسة
.900	الخوف داخل المدرسة
.900	الخوف من المعلمين
.888	الخوف من الزملاء
.886	الخوف من التقييم السلبي للطلاب

يُظهر الجدول (5) معدلات الارتباط والتي انحصرت بين (.538 - .808) مما يؤكد على وجود ارتباط دال إحصائياً بين كل محور من المحاور والدرجة الكلية للمقياس.

ثبات المقياس: استخدم الباحث معادلة الفا كرونباخ Cronbach's Alpha، حيث بلغ معامل الثبات (.97). مما يطمئن إلى أن قيمة هذا الثبات مناسبة في التطبيق.

طريقة تصحيح المقياس: أعتمد الباحث تدرج ليكرت الخماسي (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة)، حيث تأخذ الدرجات (1-2-3-4-5) على التوالي، وتتراوح الدرجات بين (45) للحد الأدنى، و(225) للحد الأعلى، ليكون المتوسط الفرضي (180) وبتقسيمه على أربع مستويات يصبح على النحو التالي:

### جدول (6) : يوضح مستويات الرهاب المدرسي

الدرجة	المستوى
من 45-90	ضعيف
من 91-135	متوسط
من 136-180	شديد
من 181-225	شديد جداً

### تكافؤ المجموعة الضابطة والتجريبية:

أعد الباحث الخطوات التالية لمعرفة تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة:

1. عن طريق متغير العمر وذلك من خلال أخذ تاريخ الميلاد للطالبات (شهادات الميلاد).
2. درجة الطالبات في مقياس الرهاب المدرسي، حيث تم حساب المستوى بين المجموعتين عن طريق المقياس الذي قام بإعداده الباحث والجدول التالي يعرض النتيجة:

### جدول (7) اختبار "ليفين" واختبار "ت" لمعرفة تجانس وتكافؤ المجموعتان (ضابطة وتجريبية) لمقياس الرهاب المدرسي

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	اختبار ليفين للتجانس			df	t	sig
				"ف"	المستوى	الدالة			
التجريبية	30	194.43	7.97	.432	.514	غير دالة	57.60	.325	.746
الضابطة	30	193.73	8.67						

يوضح جدول (7) أن قيمة "ت" بلغت (.325) ومستوى الدلالة (.746) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أن المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة متجانستان ومتكافئتان في الرهاب المدرسي.

3. الجنس: حيث أن جميع أفراد العينة من الطالبات.

2. باستخدام اختبار "ت" للمجموعات الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي، والتي يوضحها الجدول رقم (9).

### إجراءات الدراسة:

لتتفيذ الدراسة اتبع الباحث الخطوات الآتية:

1. حصول الباحث على تصريح تطبيق البرنامج والمقياس من إدارة تعليم ولاية الخرطوم.
2. موافقة إدارة المرحلة الثانوية على تطبيق البرنامج بمدارس الطالبات بولاية الخرطوم
3. من كشوفات المدارس تم تحديد عدد عشوائي من المدارس الثانوية واختيار مجموعة منها لتطبيق الدراسة الاستطلاعية لحساب صدق وثبات مقياس الرهاب المدرسي ولتتفيذ البرنامج.
4. الأخذ بأراء المحكمين الذين تم عرض أدوات الدراسة عليهم.
5. الانتهاء من إعداد البرنامج ومقياس الرهاب المدرسي بصورتها النهائية.
6. تحديد أفراد العينة التي سوف يُطبق عليها البرنامج والمقياس.
7. الانتهاء من توزيع وإعادة جمع أدوات الدراسة من العينة العشوائية المختارة.
8. التأكد من أدوات الدراسة من حيث سلامة التطبيق والإجابة عليها، حيث يتم استبعاد أي استبانة لم تستوفي الشروط.
9. بعد جمع البيانات والانتها من ترميزها أدخلت في الحاسوب حيث تمت معالجتها إحصائياً للحصول على النتائج النهائية وذلك باستخدام برنامج (SPSS).



#### الأساليب الإحصائية: أعتد الباحث على الطرق الإحصائية التالية:

- النسب المئوية لحساب توزيع عينة الدراسة.
- معامل ارتباط بيرسون لحساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس الرهاب المدرسي.
- ألفا كرونباخ لحساب معامل الثبات.
- اختبار "ت" (T-test) لحساب دلالة الفروق بين المجموعات.
- اختبار "ليفين" لحساب تجانس وتكافؤ المجموعات.
- تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لحساب دلالة الفروق بين الصفوف الدراسية.

#### عرض النتائج وتفسيرها

**نتائج السؤال الأول:** ما دلالة الفروق بين اختلاف الفصول الدراسية (الأول، الثاني، الثالث) على مستوى الرهاب المدرسي لدى طالبات المرحلة الثانوية؟

لإجابة هذا السؤال قام الباحث بإجراء اختبار تحليل التباين الأحادي (one-way Anova) وذلك لمعرفة مستوى الرهاب المدرسي تبعاً لمتغير الفصول الدراسية، وذلك ما وضحة الجدول (8):

**جدول (8) تحليل التباين الأحادي (Anova) لمعرفة دلالة الفروق بين الفصول الدراسية في مقياس الرهاب المدرسي**

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	"ف"	مستوى الدلالة	النتيجة
بين المربعات	164.93	2	82.467	.049	.95	غير دالة
داخل المربعات	95164.05	57	1669.545			
الكلية	95328.98	59				

من الجدول (8) يظهر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الفصول الدراسية، إذ بلغت قيمة "ف" (.049) بمستوى دلالة (0.95) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

تختلف هذه النتيجة مع دراسة عون ولهزيل (2020) والتي جاءت نتائجها بوجود فروق في الرهاب المدرسي يُعزى لمتغير السنوات الدراسية للتلاميذ، وقد كان لصالح تلاميذ السنة الخامسة.

يرى الباحث أن عدم وجود فروق في الرهاب المدرسي بين متوسطات الفصول الدراسية ربما يرجع إلى فاعلية الإرشاد النفسي والأكاديمي الذي تطبقه المدارس الثانوية والذي بدوره يقلل من الشعور بالرهبة والخوف الاجتماعي بين الطالبات، كذلك يعزو الباحث هذه النتيجة إلى دور العلاقات الاجتماعية بين طالبات الفصول المختلفة في المدارس والتي أدت إلى اندماج الطالبات مع بعضهن البعض وعدم ظهور الرهاب لديهن.

**نتائج السؤال الثاني:** ما دلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي لمقياس الرهاب المدرسي لدى طالبات المرحلة الثانوية؟

للإجابة على هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي، وقد جاءت النتائج كما يوضحها الجدول (9).

**جدول (9) اختبار (ت) الفروق بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي لمقياس الرهاب المدرسي**

المتغير	الإحصاءات	حجم العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	قيمة الدلالة	النتيجة
المجموعة التجريبية		30	181.10	6.299	55.71	.315	.102	غير دالة
المجموعة الضابطة		30	180.63	5.129				

يوضح الجدول (9) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لاختبار الرهاب المدرسي، إذ بلغت قيمة "ت" المحسوبة (0.315) ومستوى الدلالة (0.102) وهي غير دالة وأكبر من مستوى (0.05).

يرى الباحث أن عدم وجود فرق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لاختبار الرهاب المدرسي يرجع إلى تكافؤ المجموعتين في متغير العمر والجنس حيث أن جميع أفراد العينة من الطالبات، كما يرجع إلى تقارب درجات الطالبات في مقياس الرهاب المدرسي.

**نتائج السؤال الثالث:** ما دلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبدي لمقياس الرهاب المدرسي لدى طالبات المرحلة الثانوية؟

للإجابة على هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبدي، وقد جاءت النتائج كما يوضحها الجدول 10

**جدول (10) يوضح اختبار (ت) لدلالة الفروق بين درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبدي لمقياس الرهاب المدرسي**

المتغير	الإحصاءات	حجم العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	قيمة الدلالة	النتيجة
القياس القبلي			107.00	6.176	1.558	58	.17	غير دالة
القياس البدي		60	110.23	9.540				

من الجدول (10) يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبدي لمقياس الرهاب المدرسي، إذ بلغت قيمة "ت" المحسوبة (0.58) ومستوى الدلالة (0.17) وهي غير دالة وأكبر من مستوى (0.05).

يعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن المجموعة الضابطة لم تتعرض إلى برنامج الاسترخاء والذي طبق على المجموعة التجريبية فقط، حيث أن هذا الأسلوب من الاسترخاء يؤدي إلى أحداث أثر على المجموعة التجريبية ولا يؤثر على المجموعة الضابطة.

**نتائج السؤال الرابع:** ما دلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبدي لمقياس الرهاب المدرسي لدى طالبات المرحلة الثانوية؟

للإجابة على هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبدي، وقد جاءت النتائج كما يوضحها الجدول 11

## جدول (11) يوضح اختبار (ت) لدلالة الفروق بين درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي لمقياس الرهاب

المدرسي

الإحصاءات المتغير	حجم العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	قيمة الدلالة	الدلالة
القياس القبلي	60	120.70	17.71	44.15	17.40	.001	دالة
القياس البعدي		184.43	9.40				

يبين الجدول (11) أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية بلغ (120.70) بانحراف معياري (17.71)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة التجريبية (184.43) بانحراف معياري (9.40)، وبلغت قيمة (ت) (17.40)، ومستوى الدلالة (0.001) وهو أصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

يرى الباحث وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي يعود إلى أهمية موضوع الرهاب المدرسي من حيث أن معظم الطالبات يعانين منه ولو كانت بنسب قليلة ومتفاوتة ومحاولتهن إيجاد أسلوب للتخلص من هذا الرهاب، كما أنه يعود ربما إلى التهيئة المناسبة لطالبات البرنامج التدريبي والإعداد الجيد من قبل الباحث ومعاونيه في التطبيق، والعلاقة المتميزة بينهم والتي بدأت قبل تنفيذ البرنامج من خلال المراحل الأولى لإعداده، كما ساعد تفهم الطالبات لأهداف البرنامج وأهميته في خلق نوع من التفاني والتنافس والمتعة في الانضمام والتسجيل لجلسات للتدريب على الاسترخاء، كذلك أدى التفاعل الاجتماعي الجماعي وتنفيذ تعليمات البرنامج بدقة داخل الجلسات أدى إلى إزالة الخوف والقلق وعمل على زيادة تماسك مجموعة التدريب مما سهل وساعد على النتيجة الإيجابية للجلسات وخفض الرهاب المدرسي لدى الطالبات، وساعدت كذلك مكونات البرنامج التدريبي والتي قامت على الممارسة الفعلية للاسترخاء بأنواعها المختلفة (عقلي، نفسي، عضلي) على نجاح البرنامج، أذ تُعد الطالبات مشاركات أساسيات وليس متلقيات للمعلومات، كما أن التدريب على الاسترخاء يُعتبر طريقة حديثة أثارت اهتمامهن مما زاد من حماسهن ودافعتهن.

**نتائج السؤال الخامس:** ما دلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمقياس الرهاب المدرسي لدى طالبات المرحلة الثانوية؟

للإجابة على هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي، وقد جاءت النتائج كما يوضحها الجدول 12

## جدول (12) يوضح اختبار (ت) لدلالة الفروق بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمقياس الرهاب

المدرسي

الإحصاءات المتغير	حجم العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	قيمة الدلالة	الدلالة
المجموعة التجريبية	30	186.03	4.27	58	51.57	.008	دالة
المجموعة	30	107.00	6.17				

							الضابطة
--	--	--	--	--	--	--	---------

أظهر الجدول (12) أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بلغ (186.03) بانحراف معياري (4.27)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (107.00) بانحراف معياري (6.17)، وبلغت قيمة (ت) (51.57)، ومستوى الدلالة (0.008) وهو أصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية. يعزو الباحث وجود الفروق في هذه النتيجة والتي كانت لصالح المجموعة التجريبية إلى أن الممارسات المتعددة والمنظمة للاسترخاء تكسب الفرد هذه المهارة فخضوع الطالبات لجلسات متعددة وفق برنامج تدريبي يساعد على تعلم هذا الأسلوب من العلاج النفسي ويؤدي إلى إزالة وخفض الرهاب المدرسي، كما أن تدريب الطالبات على مواجهة المواقف أدى إلى التعود والتأقلم وتجاوز الاضطراب، وأن تعرض الفرد للمثير الذي يسبب القلق والتوتر المتعلق بالرهاب المدرسي ضمن عدد من الجلسات الطويلة يعتبر تدريباً ناجحاً في خفض مخاوفه من الحالات المشابهة لقلقه. وقد أعطى برنامج تدريب الاسترخاء عن طريق الجلسات المقردة على التحكم في القلق في نهاية الجلسات التدريبية بجانب تأثيره المباشر والمهم في شعور الطالبات بالراحة العامة وزوال التوتر وخفض الرهاب المدرسي، وقد ساهمت العوامل الثقافية في إثارة انتباه كثير من الناس وقد أصبح أسلوب الاسترخاء من الأساليب الحديثة في العلاج السلوكي في الوقت الراهن مما غير من المفاهيم الثقافية التقليدية القديمة خاصة لأهل الحضر ومن بينهم عينة الدراسة اللاتي يسكن الخرطوم وهي عاصمة البلاد.

تبرهن هذه النتيجة والموضحة في الجداول (8،9،10،11،12) أن البرنامج التدريبي للاسترخاء كان له تأثير واضح وفعال على خفض الرهاب المدرسي لطالبات المرحلة الثانوية بعد معرفة نتيجة القياس البعدي للمجموعة التجريبية التي طبّق عليها البرنامج التدريبي، حيث كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي. فقد بلغ متوسط المجموعة التجريبية (186.03) وهو أعلى من متوسط المجموعة الضابطة الذي بلغ (170.000). جدول (11،12). بالرجوع للدراسات السابقة لم يجد الباحث - وفي حدود معرفته - دراسة تناولت أسلوب الاسترخاء مع الرهاب المدرسي، مما صعب على الباحث مقارنة هذه النتيجة مع النتائج السابقة للدراسات، إلا أن هذه النتيجة قد اتفقت إلا حد ما في بعض أجزائها مع دراسة الجنابي ولعبي (2011) والتي كانت من نتائجها وجود فروق بين درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس رهاب المدرسة لصالح المجموعة التجريبية، ودراسة علي (2013) والتي أظهرت نتائجها أن أسلوب الاسترخاء كان له أثر في خفض الضغوط النفسية على الطلاب، واتفقت كذلك مع دراسة بوقرة (2019) والتي بينت نتائجها فاعلية تقنية الاسترخاء في التخفيف من القلق لدى المراهق المدمن على الأنترنت.

#### التوصيات:

1. توعية الطالبات بأسباب وأعراض الرهاب المدرسي وذلك بإلغاء المحاضرات وعقد الدورات والورش والاهتمام بالنشاطات المجتمعية التي تعزز العلاقات الاجتماعية بين الطالبات.
2. تفعيل دور الإرشاد النفسي للطالبات خاصة عند دخول المدرسة أو الانتقال بين المراحل التعليمية المختلفة، والتوعية بالمتغيرات الاجتماعية والنفسية لكل مرحلة.
3. الاهتمام بالطالبات الجدد خاصة المنتقلات من مراحل سابقة ومختلفة واستقبالهن ومساعدتهن في بناء الثقة بأنفسهن.
4. تضمين التدريب على الاسترخاء في حصص التربية البدنية وأن يكون من ضمن المهارات المراد اكتسابها.
5. تمتين العلاقة بين الأسرة والمدرسة لتبادل المعلومات النفسية والاجتماعية حول الطالب والتي من شأنها أن تؤدي إلى إيجاد حل لتقادي مشكلة الرهاب المدرسي.

## المقترحات:

يقترح الباحث القيام بإجراء الدراسات التالية:

1. إجراء دراسة مماثلة لقياس فاعلية أسلوب الاسترخاء على خفض القلق لدى طالبات المرحلة الابتدائية.
2. إجراء دراسة لمعرفة أثر أسلوب الاسترخاء في خفض الرهاب المدرسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
3. دراسة العلاقة بين الاسترخاء الذهني وعادات الاستذكار لدى طلاب المرحلة الجامعية.
4. استحداث برنامج إرشادي يعمل على زيادة الوعي والتبصير بأسلوب الاسترخاء.

## المصادر والمراجع

### المراجع العربية:

- إسماعيل، بشرى. (2004). *ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية*. القاهرة، مصر: مكتبة الانجلو المصرية.
- الحمداني، حليلة سلمان. (2008). أثر السلوك التصريحي والاسترخاء في تخفيف الألم النفسي لدى طالبين معهد إعداد المعلمين. رسالة دكتوراه، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، العراق.
- الجنابي، لعبي، يحيى داود ونهى لعبي. (2011). تأثير أسلوب التحصين التدريجي في تخفيض شعور الرهاب المدرسي لدى طالبات المرحلة المتوسطة. مجلة كلية التربية، الجامعة المستنصرية، العراق، 1(4)، 357-416.
- الضمد، جميل، عبد الستار جبار وبثينة. (2017). تأثير الاسترخاء الذهني في نقص الانتباه و التحصيل المعرفي لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة البصرة، العراق، ع(53)، 1-17.
- القائمي، علي. (2002). *دنيا الفتيات المراهقات*. لبنان، بيروت، : دار النبلاء، ط1.
- المالح، حسان عدنان. (2007). *الاسترخاء علاج نفسي*، ط3. دمشق، سوريا: دار النهضة الفكرية.
- الناشري، أحلام شفيق عبدالله. (2020). المخاوف المدرسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع من المرحلة الأساسية في مدارس أمانة العاصمة صنعاء. مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية، جامعة نمار: اليمن، ع(3)، 47-96.
- بشاتوه، محمد عثمان. (2020). فاعلية التدريب باستخدام الاسترخاء الكلامي لتحسين نطق الحروف الهجائية لذوي صعوبات التعلم في مدينة الطائف. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع(122)، 23-50.
- بن وسعد، نبيلة. (2014). الصور الوالدية عند الأطفال الذين يعانون من الفوبيا المدرسية خلال فترة الكمون : دراسة عيادية لست حالات من خلال تحليل محتوى المقابلة العيادية واختبار DPI. مجلة دراسات نفسية وتربوية، جامعة الجزائر2، الجزائر، ع(12)، 165-190.
- بوثلجة، مختار. (2016). الخصائص الأسرية المميزة لأسرة الطفل الذي يعاني من فوبيا مدرسية. رسالة دكتوراه منشورة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة سطيف، الجزائر، 1-249.
- بوقرة، حليلة. (2019). فاعلية تقنية الاسترخاء في تخفيف القلق لدى المراهق المدمن على الأنترنت. رسالة ماجستير، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، قسم علم النفس، جامعة بوضياف بالمسيلة، الجزائر، 1-118.
- حسين، رشا محمود. (2013). *الفوبيا المدرسية*. الاسكندرية: دار الجامعة الجديدة، مصر.
- راتب، أسامة كامل. (2004). *النشاط البدني والاسترخاء (مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة)*، القاهرة: دار الفكر العربي.
- شمعون، محمد العربي. (2001). *اللاعب والتدريب العقلي*، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

- صالح، حنان عائشة. (2015). ظهور الرهاب المدرسي عند أبناء الأمهات ذوات الشخصية الوسواسية. رسالة ماجستير في علم النفس العيادي، كلية الآداب والعلوم والاجتماعية والانسانية، جامعة مولاي الطاهر، الجزائر، 1-125.
- عتيق، سميرة. (2017). الخوف والتكيف الدراسي لدى تلاميذ السنة الأولى ابتدائي (دراسة عيادية لثلاث حالات). رسالة ماجستير في علم النفس المدرسي، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة مولاي الطاهر-سعيدة، الجزائر.
- علي، زهراء عبد المهدي محمد. (2013). مدى فاعلية برنامج في تقنيات الاسترخاء لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ، كلية الآداب، قسم علم النفس، الجامعة المستنصرية، 1(204)، 778-737.
- عمور، أمال. (2018). دراسة إكلينيكية للبنية النفسية للأطفال المصابين بفوبيا المدرسة في المرحلة الابتدائية. رسالة ماجستير في علم النفس، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف- المسيلة، الجزائر، 1-126.
- عون، لهزيل، علي ومحمد. (2020). فوبيا المدرسة وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بولاية الجلفة. مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة الوادي، الجزائر، 6(2)، 142-130.
- غصن، تمارا علي. (2009). فاعلية برنامج تدريبي للحد من الخوف المدرسي لدى التلاميذ وعلاقته بالتحصيل الدراسي. رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة دمشق.
- قطوف، خالد. (2006). فاعلية طريقة (ولي) في التخفيف من درجات القلق المرتفع في المدرسة لدى طلبة محافظة الخليل، رسالة ماجستير، جامعة القدس، فلسطين.
- لادي، عبدو، عمر وسهير. (2016). قلق الانفصال وظهور الفوبيا المدرسية عند الأطفال المتمردين. رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، فرع علم النفس، جامعة البويرة، الجزائر، 1-116.
- لحمر، سارة. (2016). أثر الاسترخاء في التخفيف من أعراض القرحة المعدية. رسالة ماجستير منشورة، علم النفس الإكلينيكي، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة أم البواقي، الجزائر، 1-181.
- معالي، الشريف، إبراهيم باجس وبسمة عيد. (2018). مقدمة في العلاج المعرفي السلوكي " المهارات والتطبيقات ". ط1، عمان، الأردن: دار الفكر ناشرون وموزعون.

#### المراجع الأجنبية:

- Anna, G.M. (2018). Separation anxiety and school phobia: A diagnostic analysis and propositions of the therapeutic work. *Paideia* 6(1), 41-51.
- Al-Damad, Jamil, Abdul Sattar Jabbar and Buthaina. (2017). 'tathir alaistirkha aldahnia fi naqs alaintibah w altahsil almuerifii ladaa talamidh alsafi alkhamis alaibtidayiy' The effect of mental relaxation on attention deficit and cognitive achievement of fifth grade pupils. *Journal of Physical Education Studies and Research*, College of Physical Education and Sports Sciences, University of Basra, Iraq, P (53), 1-17.
- Al-Hamdani, Halima Salman. (2008). 'athar alsuluk altasrihii walaistirkha' fi takhfif al'alam alnafsii ladaa talibatn maehad 'iedad almuelimina' The effect of declarative behavior and relaxation in relieving psychological pain of the two students of the Teacher Preparation Institute. PhD Thesis, College of Education, Al-Mustansiriya University, Iraq.
- Al-Janabi, Laibi, Yahya Dawood and prohibited Laibi. (2011). 'tathir 'uslub altahsin altadrijii fi takhfid shueur alrahah almadrasii ladaa talibat almarhalat almutawasitati' The effect of the gradual vaccination method in reducing the feeling of school phobia among middle school students. *Journal of the College of Education*, Al-Mustansiriya University, Iraq, 1 (4), 357-416
- Al-Maleh, Hassan Adnan. (2007). 'alaistirkha' eilaj nafsi' Relaxation Psychotherapy, 3rd i. Damascus, Syria: The Intellectual Renaissance House.



- Al-Nashiri, Ahlam Shafiq Abdullah. (2020). 'almakhawif almadrasiat waealaqatuha bialtahsil aldirasii ladaa talamidh alsaf alrrabie min almarhalat al'asasiat fi madaris 'amanat aleasimat sanea' School concerns and their relationship to academic achievement among fourth-grade pupils of the basic stage in the capital Sana'a schools. *Journal of Arts for Psychological and Educational Studies*, Tamar University: Yemen, P (3), 47-96
- Al-Qaimi, Ali. (2002). 'dunya alfatiat almurahaqat' World of teenage girls. First Edition, Lebanon, Beirut: Dar Al-Nubala.
- Bin Wasad, Nabila. (2014). 'alsuwar alwalidiat eind al'atfal aldhy yueanun min alfawbia almadrasiat khilal fatrat alkumun' Parenting pictures of children with school phobia during the latency period: a clinical study of six cases by analyzing the content of the clinical interview and the DPI test. *Journal of Psychological and Educational Studies*, University of Algiers 2, Algeria, vol (12), 165-190.
- Bothalja, Mukhtar. (2016). 'alkhasayis al'asriat almumayazat li'usrat altifl aldhy yaeni min fwbya madrasiat'. Characteristic family characteristics of the child's family, which means school phobia. Published PhD thesis, Faculty of Humanities and Social Sciences, Department of Psychology and Educational Sciences, University of Setif, Algeria, 1-249.
- Bougherra, Halima. (2019). 'faealiat taqniat alaistirkha' fi takhfif alqalaq ladaa almarahiq almutamadrisina ealaa al'antarnt' The effectiveness of relaxation technique in relieving anxiety in an adolescent addicted to the Internet. Master Thesis, Faculty of Humanities and Social Sciences, Department of Psychology, University of Boudiaf in M'sila, Algeria, 1-118
- Davies, L. (2012). Overcoming school phobia. *Teachers. Net Gazette*, 12(9), 1-6.
- Ghosn, Tamara Ali. (2009). 'faeiliat barnamaj tadribiin lilhadi min alkhawf almadrasii ladaa altalamidh waealaqatih bialtahsil aldarasii' The effectiveness of a training program to reduce school fear among pupils and its relationship to academic achievement. Master Thesis, Department of Psychology, College of Education, University of Damascus.
- Hussein, Rasha Mahmoud. (2013). 'alfawbia almadrasiatu' School phobia. Alexandria: New University House, Egypt.
- Ismail, Bushra. (2004). 'dughut alhayat walaidtirabat alnafsiati' Life stress and mental disorders. Cairo, Egypt: The Anglo-Egyptian Library.
- Kennerley, H., Kirk, J., Westbrook, D. (2011). *An Introduction to Cognitive Behavior Therapy, Skills and Applications*, (3rd ed.), Sage Publication, 244-250.
- Kotouf, Khaled. (2006). 'faeiliat tariqa (wlaby) fi altakhfif min darajat alqalaq almurtafae fi almadrasat ladaa tlbt muhafazat alkhali', The Effectiveness of (Wulby) Method in Alleviating the Degrees of High Anxiety in the School of Hebron Governorate Students, MA Thesis, Al-Quds University, Palestine.
- Lady, Abdo, Omar and Samir. (2016). 'qalaq al'iinfisal wazuhur alfawbia almadrasiat eind al'atfal almutamadrisina' Separation anxiety and the emergence of school phobia among school children. Master Thesis, Faculty of Social and Human Sciences, Psychology Branch, University of Bouira, Algeria, 1-116.
- Lahmer, Sarah. (2016). 'athar alaistirkha' fi altakhfif min 'aerad alqurhat almuedia' The effect of relaxation in relieving the symptoms of gastric ulcers. Published Master Thesis, Clinical Psychology, Faculty of Humanities and Social Sciences, Department of Social Sciences, University of Oum El Bouaghi, Algeria, 1-181.
- Maali, Sharif, Ibrahim Bagis and Basma Eid. (2018). 'muqadimat fi aleilaj almuerifii alsulukii " almuharat waltatbiqata' Introduction to CBT "Skills and Applications". 1st Edition, Amman, Jordan: Dar Al Fikr Publishers and Distributors.
- Mustapha, S. A. (2016). Effects of Cognitive Restructuring and Graded Exposure Counselling Techniques on School Phobia among Secondary School Students in Kaduna Metropolis, Nigeria. Ph.D Education, Department of Education Psychology and Counselling, Zaria, Nigeria, 1-224.

- Peshtoh, Muhammad Othman. (2020). 'faeiliat altadrib biastikhdam alaistirkha' alkaalamii litahsin natq alhuruf alhijaiyyat lidhawayi sueubat altaelim fi madinat altayf'. The effectiveness of training using speech relaxation to improve the pronunciation of the alphabet for people with learning difficulties in Taif. Journal of Arab Studies in Education and Psychology, P (122), 23-50.
- Ratib, Osama Kamel. (2004). 'alnashat albadania walaistirkha' (mdakhal limuajahat aldughut watahsin naweiati alhaya' Physical Activity and Relaxation (Introduction to Confronting Stress and Improving Quality of Life), Cairo: Arab Thought House.
- Salehi, Hanan Aisha. (2015). 'zuhur alrahab almadrasii eind 'abna' al'umhat dhuaat alshakhsiat alwaswasia'. The emergence of school phobia in children of mothers with an obsessive personality. Master Thesis in Clinical Psychology, Faculty of Arts, Sciences, Social and Humanities, University of Moulay El-Taher, Algeria, 1-125.
- Shimoon, Muhammad al-Arabi. (2001). 'alllaeib waltadrib aleaqiliu' The player and mental training, Cairo: The Book Center for Publishing.
- Sylvi Harmiardiullah, D. K. (2019). The Influence of Parenting and Birth Order in Correlation with School Phobia. Proceedings of the Third International Conference on Sustainable Innovation - Health Science and Nursing, v(15), Universitas Muhammadiyah Lamongan, 139-143.
- Tamsin Archer, C. S. (2003). School phobia and School refusal: research into causes and remedies. National Foundation for Educational Research, LGA educational research programme, Report (46), 1-29.
- Wimmer, M. B. (2004). School refusal: Information for educators. Bethesda, MD: National Association of School Psychologists. ISBN: 20814—(301) 657-0270.
- <https://www.oxfordclinicalpsych.com/view/10.1093/med:psych/9780195308297.001.0001/med-9780195308297-interactive-pdf-003.pdf>