

**Republic of Yemen
Sana'a University
The Graduate studies and
Scientific Research
Faculty of Education
Department of Educational
Psychology
Child Psychology**



**The Efficiency of a Cognitive Behavioral Counseling
Program to Develop Social Skills and Scale down the
Degree of Social Anxiety among the First-year Secondary
School Female Students in the
Capital Secretariat- Sana'a**

A thesis submitted to complete the requirements for obtaining a PhD in
Education - Department of Educational Psychology, (Child Psychology)

**Submitted by
Sokainh Mohammed Hussein Al-Shami**

Supervisor

Co-supervisor

**Prof. Amat Al-Razzaq Mohammed
Al-Weshli**

Prof. Abdulkhaliq Handa Khamees

Abstract

This study aimed to investigate the verification of the efficiency of a cognitive, behavioral, counseling program to develop social skills and scale down the degree of social anxiety among female students of first-secondary school in the capital secretariat- Sana'a. This study applied the Semi-Experimental Method on a sample of (40) female students, aged between (15-17) years, who scored high scores in the scale of social anxiety, and low scores in the scale of social skills. The sample was divided into two groups (experimental and controlled) consisted of (20) female students. A tool was designed by the researcher to collect data as it consisted of two scales (social anxiety and social skills). A counselling program based on the cognitive-behavioral theory was designed and applied in 15 sessions, two sessions a week, as each session ranged between (45-60) minutes.

The study has come up with some important results:

- 1-There were statistically significant differences between the degrees average of the experimental group and the degrees average of the controlled group in the pre- scale and post-scale in the (social anxiety and social skills scales) for the experimental group.
- 2- There were statistically significant differences between the degrees average of the experimental group in the pre-scale and post-scale in the (social anxiety and social skills scales) for the post-scale.
- 3- The positive effect of the cognitive, behavioral, counseling program in the study, as the researcher used the impact volume way (R), which showed great impact on the scale of social anxiety and social skills. Thus, it revealed how effective the cognitive, behavioral, counseling program in

developing the social skills (communication, self-proving and sympathy) and scaling down the degree of social anxiety among first-secondary female students, while there were no statistically significant differences on Self-proving skill among students between the average of the two groups (experimental and controlled).

This study concluded a number of recommendations and Suggestions.

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية المهارات الاجتماعية وخفض درجة القلق الاجتماعي لدى طالبات الصف الأول الثانوي بأمانة العاصمة- صنعاء المسجلات للدراسة في وزارة التربية والتعليم في المدارس الحكومية اعتمدت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وضمت عينة الدراسة (40) طالبة، اللاتي تتراوح أعمارهن ما بين (15-17) عامًا، والذين سجلوا درجات مرتفعة على مقياس القلق الاجتماعي، ودرجات منخفضة على مقياس المهارات الاجتماعية، وقسموا إلى مجموعتين (مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة) ضمت كل مجموعة (20) طالبة، وتكونت أدوات الدراسة من مقياسين (مقياس القلق الاجتماعي، مقياس المهارات الاجتماعية) لجمع البيانات من (إعداد الباحثة)، وتم تصميم برنامجا إرشاديا يستند إلى النظرية المعرفية - السلوكية في جلسات بلغ عددها (15) جلسة بواقع جلستين أسبوعيًا، مدة كل جلسة من (45-60) دقيقة، وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج، أهمها:

1. وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياسين (القلق الاجتماعي - المهارات الاجتماعية) لصالح المجموعة التجريبية.
2. وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياسي (القلق الاجتماعي- المهارات الاجتماعية) لصالح القياس البعدي.
3. الأثر الإيجابي للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المستخدم في الدراسة، حيث استخدمت الباحثة معادلة حجم التأثير بحساب "R" والذي أظهر أن حجم التأثير كان كبيرًا في تنمية المهارات الاجتماعية وخفض درجة القلق الاجتماعي على مقياس القلق الاجتماعي ومقياس المهارات الاجتماعية.

مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لتنمية المهارات الاجتماعية (التواصل - توكيد الذات - المشاركة - التعاطف) وخفض درجة القلق الاجتماعي لدى طالبات الصف الأول الثانوي، في حين لم تظهر النتائج فروقاً دالة إحصائية بين متوسط المجموعتين (التجريبية - والضابطة) في مهارة توكيد الذات لثباتها لدى الطالبات.