

كلية الآداب



جامعة بنغازي



الدراسات العليا

قسم: التربية وعلم النفس شعبة: علم النفس الاجتماعي

القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة بنغازي وفقاً لبعض المتغيرات

قدمت هذه الدراسة استكمالاً لمتطلبات درجة الإجازة العالية " الماجستير "
بكلية الآداب : قسم التربية وعلم النفس بتاريخ: 30 / 03 / 2013 م

إعداد الطالب : خديجة محمد عبدالمالك محمود

إشراف الدكتور:

أ.د. بشير الامين الشيباني
علم النفس التربوي

كلية الآداب - جامعة بنغازي

تاريخ المناقشة :
2013 / 03 / 30

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا
إِيمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ
وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا)

من سورة {الفتح الاية : 4 }

اهـءاء

الى من زوءاني في الدنيا الحنان .. الى من اعطاني معنى الامان .. الى من بوجودهما اشعر
بالإطمئنان .. الى من بحبهما اسير الى الامام .. الى من اعطاني وأعطاني دون امتنان .. الى من
ينتظرا فيا امل ليل يساهر النهار .. الى من بحبهما حققت ما كان من الاحلام .. الى حبي وقلبي
وعمري وعينيا الاثنتان .

إلى ابي و أمي الكريمان

الى الأحبة للذين .. شجعوني لمواصلة المسيرة العلمية للأمام .. وساعدوني في تحقيق احلامي
الجوهريية دون استسلام .

اخوتي و اخواتي الكرام

الى الحبيبات اللواتي بهن تكون سعادتني وبوجودهن اشعر بالقوة والأمان الى اللواتي دائما كلما
اظلمت امامي الطرقات وجدتهن يضمن المصباح لي لأرى بها من يحببيني في الله

الى صديقاتي العزيزات .

شكر وشكر

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات ، وبفضله وكرمه يسر للعباد سبيل العيش في هذه الحياة ، القائل في محكم تنزيله ((لئن شكرتم لأزيدنكم)) ، اشكره تعالى على فضله وامتنانه وكرمه الواسع ونعمه التي لا تحصى ولا تعدّ ، واصلي واسلم على اشرف الانبياء والمرسلين سيدنا محمد بن عبدالله وعلى آله وصحبه وسلم تسليماً كثيراً .

اتقدم بالشكر الجزيل الى الاستاذ الدكتور : (بشير الامين الشيباني) المشرف على الرسالة ، صاحب القلب الكبير والخلق الرفيع والتعامل الراقي والموجه الناقد لما يصلح الباحث وحفظه الله من كل مكروه وأدام الله عليه الصحة والعافية وبارك فيه وله الشكر والتقدير .

وفاء وامتنان بالفضل وأهل الفضل ، واعترفاً بالجميل ، وتقديراً لأصحاب الايدي البيضاء الناصعة والقلوب المفعمة بالحب والإخلاص والتفاني المتواضع الجم ، اتقدم بالشكر الجزيل الى الأستاذة (أحلام الرفادي) على كل مقدمته لي من مساعدات حتى تظهر هذه الرسالة بهذا الشكل .

اشكر اعضاء هيئة التدريس الذين قاموا بتحكيم المقياس وما قدموه لي من تعليمات كان لها الاثر الكبير لاستكمال الدراسة لهم جزيل الشكر وأتمنى من الله ان يدوم عليهم بالصحة والعافية.

كما لا يفوتني ان اشكر عينة الدراسة (الاستطلاعية والأساسية) الذين قاموا بالتعاون معي لإتمام التطبيق وذلك بقبولهم الاجابة على المقياس ، واشكر زميلاتي اللواتي ساعدنني في التطبيق وجمع مادة الدراسة : " نجمة اللاكي " ، رجاء الربيع ، ونعمة الفاخري ، و انتصار ساطي ، و امل الحضيبي ، و محمود المغربي .

الشكر والتقدير موصولين الي الدكتورة الفاضلة زينب الاوجلي على تفضلها بمساعدتي في هذا البحث على الرغم من كثرة اعبائها العلمية والعملية والوظيفية فلها خالص شكري وتقديري .

وأخيراً أسأل الله العزيز القدير بفضله ومنه وكرمه ان يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم

الباحثة

ملخص الدراسة

استهدفت الدراسة الحالية التعرف على مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة بنغازي ، والتعرف على الفروق العائد للنوع (ذكور / إناث) ، و التخصص (ادبي / علمي) ، والسنة الدراسية (الأولى / الرابعة) في القلق الاجتماعي وأبعاده (الخوف من المواقف الاجتماعية ، الاعراض الجسمية ، قلق الجمهور) . تكونت العينة من (320) طالباً وطالبة من طلاب جامعة بنغازي ، قسمت بالتساوي . تم إعداد مقياس القلق الاجتماعي من قبل الباحثة شمل على (43) فقرة ، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع القلق الاجتماعي . وقد تم التحقق من الخصائص القياسية (السيكومترية) للمقياس .

أظهرت النتائج أن متوسط العينة اقل من المتوسط النظري في الدرجة الكلية للمقياس وأبعاده ، وهذا يشير إلى انخفاض القلق الاجتماعي لدى العينة . كما أظهرت النتائج أيضاً وجود فروق داله احصائياً عائدة للنوع (ذكور / إناث) في الدرجة الكلية للمقياس وبعد الاعراض الجسمية حيث كان متوسط الإناث أعلى من متوسط الذكور أى الإناث اكثر قلقاً من الذكور ، بينما لم تظهر فروق دالة احصائياً لبعد الخوف من المواقف الاجتماعية وبعد قلق الجمهور ، و بينت النتائج المتعلقة بالتخصص (ادبي / علمي) عدم وجود فروق عائده للتخصص في القلق الاجتماعي وأبعاده . كما بينت النتائج وجود فروق عائده للسنة الدراسية (أولى / رابعة) في الدرجة الكلية وفي بعد الخوف والبعد الجسمي حيث كانوا طلبة السنة الاولى أكثر قلقاً من طلبة السنة الرابعة .

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
أ	الآية
ب	الإهداء
ج	شكر وتقدير
د	ملخص الدراسة
هـ- و- ز	قائمة المحتويات
ح	قائمة الجداول
ط	قائمة الأشكال

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها

رقم الصفحة	رقم الموضوع
2	1.1 – المقمة
6	2.1- مشكلة الدراسة
6	3.1- اهداف الدراسة
6	4.1- اهمية الدراسة
7	5. 1- تحديد مصطلحات الدراسة

الفصل الثاني

الإطار النظري

- 10 القلق -1. 2
- 11 القلق الاجتماعي - 2. 2
- 11 مفهوم القلق الاجتماعي 1. 2 . 2
- 15 القلق الاجتماعي والمفاهيم المتصلة به. -3. 2. 2
- 25 نظريات القلق الاجتماعي - 3. 2

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

- 35 دراسات عن القلق الاجتماعي - 1. 3
- 39..... مناقشة الدراسات السابقة -2.3

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة

- 45..... منهج الدراسة المستخدم 1. 4
- 45..... مجتمع الدراسة - 2. 4
- 50..... الدراسة الاستطلاعية - 3. 4
- 46..... عينة الدراسة - 4. 4
47. اداة جمع البيانات -5.4

6.4- جمع بيانات العينة الأساسية 55

7.4- الأساليب الإحصائية 55

الفصل الخامس

نتائج الدراسة وتفسيرها

1.5 - عرض النتائج و تفسيرها 57

2.5- الإستنتاج 63

3.5 - التوصيات 63

4.5- المقترحات 63

المراجع 65

الملاحق 83

قائمة الجداول الاشكال

رقم الجدول رقم الصفحة

1- توزيع مجتمع الدراسة حسب الكليات المختارة 46

2- توزيع افراد عينة الدراسة حسب النوع والتخصص والسنة الدراسية..... 47

3- معاملات الارتباط (بيرسون) بين كل بند والبعد الذي ينتمي إليه وبين كل

بعد من الأبعاد الفرعية والمقياس ككل..... 52

- 4- معاملات الارتباط (بيرسون) بين كل بند والبعد الذي ينتمي إليه وبين كل بعد
بعد من الأبعاد الفرعية والمقياس ككل.....53
- 9- قيمة ألفا المحسوبة لأبعاد القلق الاجتماعي والدرجة الكلية.....54
- 10- الثبات بإعادة الاختبار.....54
- 11- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسط العينة والمتوسط النظري للمقياس...58
- 12- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات (الذكور / الإناث) في القلق
الاجتماعي وأبعاده ومستوى الدلالة.....59
- 13- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات (أدبي / علمي) في القلق
الاجتماعي وأبعاده ومستوى الدلالة61
- 14- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات سنة أولى / سنة رابعة في القلق
وأبعاده ومستوى الدلالة60
- | رقم الشكل | رقم الصفحة |
|------------------------------------|-------------------|
| 1- القلق الاجتماعي حسب نموذج بارلو | 29..... |

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها

1.1- المدخل

2.1- مشكلة الدراسة

3.1- أهمية الدراسة

4.1- أهداف الدراسة

5.1- تحديد المصطلحات

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها

1.1 - المدخل

ليس القلق حالةً تجلب لصاحبها الفزع بل قد يكون دافعاً له للنجاح والتقدم ، فمن منا لم يعيش حالة من حالات القلق ، وبالأخص عند الانتقال من مرحلة تعليميه إلى مرحلة تعليميه أخرى أو عند الدخول في مجال جديد من مجالات الحياة كالعامل أو الزواج ؛ فيكون بمثابة الدافع إذا لم يتعد حدوده الطبيعية ويصبح حينها عائقاً أمام الفرد إزاء أداء المهام والواجبات بذلك يصبح اضطراباً يتعين التدخل و العلاج.

يمكننا أن نسمي عصرنا هذا بعصر القلق ، القلق الذي لايعيق الفرد عن أداء مهام حياته ، الأطفال يقلقون ، والكبار والشيوخ أيضاً ، نحن جميعا نعيش القلق ، نحن نقلق لأسباب تتعلق بالماضي حيث الطفولة بأحداثها ، وقلقون لأسباب تتعلق بالمستقبل وتغيراته المتلاحقة التي تفوق قدرتنا على التنبؤ ومن ثم التهيؤ والاستعداد (شريت ، 2005) .

ولكن تسميتنا لهذا العصر بعصر القلق لا يعني أن القلق مفهوم حديث ، ولا أن الانسان لم يجربه من قبل ، بل يعني أن القلق قد تزايد في هذا العصر الذي نعيشه (الرشيد ، 1995) القلق حالة توتر كامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ويصحبها خوف غامض وأعراض نفسية وجسمية ، فهو حالة مركبه غير سارة تمثل ائتلافاً أو مزيجاً من مشاعر الخوف المستمر والفزع نتيجة توقع شر وشيك الحدوث والتهديد من شيء مبهم يعجز الفرد عن تحديده بشكل موضوعي (زهران ، 1994) فالشخص القلق يعاني من خوف مستمر اتجاه قيم معينه بحيث يكون الفرد حاملها بداخله ، أو من أحداث خارجية لا تبرر وجود هذا الإحساس (منسي ، 1998) .

لقد اتجهت العديد من الدراسات في التراث النفسي إلى تناول القلق في جوانبه وأنواعه المحددة والمتعددة ومنها قلق الحالة ، قلق السمة ، قلق الامتحان ، قلق الموت ، و القلق الاجتماعي ،

واشارت تلك الدراسات الى مدى أهمية هذا النوع الأخير من القلق وتبين أنه عند دراسة القلق الاجتماعي يتعين التمييز بين نوعين منه وهما قلق التفاعلات الاجتماعية - أى الشخص في مواجهة الآخرين - , وقلق الأداء -عندما يطلب منه اتمام عمل معين) (موسكوتش و هوفمان و ويتز , 2005 Moscoitch , Hofmann & Litz , 2005).

تختلف الإحصاءات حول نسبة انتشار القلق الاجتماعي حيث يرى نايرز وآخرون Nyers et al., 1984 أن نسبة انتشاره في أمريكا ما بين 1.2-2.2% وأنه اكثر انتشاراً بين الإناث عن الذكور وأنه غالباً ما يحدث في الطفولة المبكرة والمراهقة ، و نسبة انتشاره في بريطانيا 8 % وهذه النسب تختلف من مجتمع إلي آخر، وأن نسبته ما بين 3-10 % من طلاب السنة الأولى الجامعية (عبد المعطى ، 2003) حيث يعاني حوالي 4.5 % من السكان البالغين من القلق الاجتماعي ، اى إنه هو الأكثر شيوعاً بين جميع أنواع القلق (وانساتا وفريدي و فريديريتش ، 2009 Wancata , Fridi & Friedrich , 2009).

ويعدّ القلق الاجتماعي من أكثر أنواع القلق النفسي شيوعاً في الدول العربية بين طلاب الجامعة بما فيها مصر والكويت والسعودية ، وبالرغم من إنتشاره الكبير فإنه لم يحظ باهتمام الأبحاث إلا منذ وقت قريب جداً ، ورغم أن معظم الدراسات تشير إلى أن الإناث يعانون أكثر من الذكور من القلق الاجتماعي ، فإن الرجال يسعون بشكل أكبر من النساء للحصول على الأرشاد النفسي (البناء وعبدالخالق ومراد ، 2006) .

" القلق الاجتماعي المرتفع هو الخوف الزائد من الحرج أو الرفض من قبل الآخرين ، فالناس يميلون إلى تجنب المواقف التي يظهر فيها مشاعر غير المرغوب بها ، تؤدي إلى رفض أو إخراج ، ويمكن أن يعبر الناس عن مشاعرهم بصورة علنية مثل القلق والغضب تجاه شخص آخر " (اوزتورك وموتلو ، 2010 Ozturk & Mutlu).

يظهر التجنب للمواقف الاجتماعية من قبل الفرد قبل الدخول في المواقف الاجتماعية ، ولكن قد يجد نفسه مضطراً لإلقاء كلمة أمام حشد من الناس حيث يخشى من الفشل أو التفكير في احتمال

الوقوع في خطأ أثناء الحديث امامهم ، أو الارتباك من نظرات الآخرين المتواجدين داخل الموقف الاجتماعي ويعرف بقلق الجمهور الذي هو جزء من القلق الاجتماعي ، وترتبط هذه المشاعر الانفعالية بأعراض فسيولوجية كجفاف الحلق والارتجاف وسرعة خفقان القلب وارتعاش اليدين (ناصر ، 2001) .

وجود القلق الاجتماعي يؤدي الى اعاقه الفرد عن التقدم في المجالات المختلفة ، وعن القيام بالأنشطة الاساسية مما ينعكس على أدائه قيمته كفرد منتج في المجتمع - وهذا يعتبر عائق لدى الشباب خاصةً لأن المجتمع يعول عليهم كثيراً في مرحلة البناء الحالية لليبيا - وذلك نتيجة لوجود افكار تسيطر عليه وتمنعه من المشاركة الفعالة في عصر اصبح فيه التوكيد الإيجابي للذات والكفاءة الاجتماعية من الأشياء الاساسية المرغوبة (عبدالمقصود ، 2006) .

وتعدّ مرحلة الشباب مرحلة حيوية وحاسمة في حياة الفرد يمر فيها بكثير من المشكلات والضغوط ومحاولة تحديد الهوية وتحمل المسؤولية وترتبط بالضغوط النفسية والمشاعر الانفعالية ومنها القلق الناشئ عن العلاقات الاجتماعية والرغبة في تكوين الأسرة أو البحث عن شريك الحياة ليعوض أو يقوي كل منهما الآخر وليحقق الأبناء القدرة على مضاعفة الإنتاج والمشاركة في الإثمار العام للمجتمع (ناصر ، 2001) .

تتميز مرحلة الشباب بوجود عديد من الضغوط والمشقات التي يتعرض لها افراد هذه المرحلة وتجعلهم مستهدفين للعديد من المشكلات النفسية ولعل في مقدمتها القلق ونقصد بالشباب هنا الافراد الذين تتراوح اعمارهم ما بين (15 - 22) عاماً والذين نطلق عليهم غالباً المنتميين الى مرحلة المراهقة المتأخرة ، ويمثل المدى العمري السابق فترة التعليم قبل الجامعي (الثانوي) وفترة التعليم الجامعي (غريب ، 1993) .

وقد أشارت الدراسات إلى أن أكبر المشكلات التي يواجهها الشباب من كلا النوعين على حد سواء هي القلق الاجتماعي بوصفه ظاهرة مرضية باتت واضحة المعالم حيث تصل نسبة انتشاره بين الشباب (7-14 %) ويظهر على الإناث والذكور بنسبة (1/2) ومما يلفت النظر أن مظاهر

القلق الاجتماعي أصبحت واضحة لدى طلبة الجامعة في المواقف التي تتطلب منهم الأداء، والمبادرة، والمناقشة، والحوار داخل القاعات الدراسية مما يؤدي إلى ارتباكهم وتجنبهم الكثير من المواقف الاجتماعية التي تحتاج إلى مهارات المواجهة والتواصل والتحدث والاندماج الاجتماعي (الخفاجي والشاوي ، 2009) .

ويعد طلاب الجامعة النخبة لأي مجتمع يسعى إلى التقدم، فهم فئة الشباب يعول عليهم المجتمع، ويمثل الشباب عنصراً هاماً ودعامة قوية في نموها وتطورها. وهذا الشباب يمر باستمرار بعمليات من التفاعل الاجتماعي المستمرة ويتعرض للضغوط ويتحمل المسؤوليات ويواجه العديد من الأزمات والمشكلات النفسية والاجتماعية وتعدد الأدوار وازدياد التبعات والانفجار الثقافي والمعرفي ، حيث أن هذه السلبيات تعوق تقدم الفرد ونموه (ناصر ، 2001).

لذا أن تجنب الطالب للمواقف الذي يجعله في مواجهة جماعة يترتب عليه ضعف في الأداء التحصيلي مما يزيد الأمر تعقيداً ويزيد من احجامه على مواصلة مسيرته العلمية والعملية ، فيصبح القلق الاجتماعي بمثابة العائق عن تقدم الفرد في حياته الطبيعية .

اختلفت الدراسات في علاقة النوع بالقلق الاجتماعي حيث أشارت بعض هذه الدراسات أن الإناث أكثر قلقاً من الذكور ، كدراسة عبدالخالق (2006) حيث كانت الإناث أكثر قلقاً من الذكور . و رجحت دراسات أخرى كفة الذكور كدراسة رضوان (2001) حيث كانت الذكور أكثر قلق اجتماعي من الإناث . بينما أشارت أخرى كدراسة عبدالأمير (2008) بعدم وجود فروق عائد للنوع.

وكذلك لم تتسق الدراسات في علاقة التخصص بالقلق فلم تظهر الفروق العائدة للتخصص في دراسة عيد (2000) . بينما توصلت دراسة ديبس (1997) إلى وجود فروق في التخصص ؛ حيث كان طلبة العلمي أكثر قلقاً من طلبة الأدبي ، بينما اظهرت دراسة الخفاجي والشاوي (2009) (أن طلبة الأدبي أكثر قلقاً من العلمي .

ربما يرجع هذا لإختلاف المجتمعات ، وأختلاف مقاييس القلق المستخدمة في تلك الدراسات، والأبعاد التي تدرسها تلك المقاييس ، وهذا أحد الأسباب الرئيسية لإعداد مقياس الدراسة الحالية .

بناءً على ما سبق فإن مشكلة الدراسة تتحدد بالتساؤلات التالية :

ما مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة بنغازي ؟ هل هناك إختلافات بين الذكور والإناث ؟
وبين طلبة السنة الأولى والرابعة ؟ وبين التخصص الأدبي والعلمي ؟ .

2.1- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة الحالية وتتضح فيما يلي :

الاهتمام بالقلق الاجتماعي قد ازداد منذ ادراجه كفئة تشخيصية عام 1980 في رابطة الطب النفسي الأمريكي ، حيث وجد أن معدل انتشاره عالياً بين المجتمعات ، خاصةً لدى طلبة الجامعة السنة الأولى ، بسبب انتقالهم من بيئة المدرسة الضيقة من حيث المساحة ، و المحدودة في عدد الطلاب ، إلى بيئة الجامعة الواسعة ، وتأثير المكان الجديد عليهم من هنا يتضح أهمية دراسة هذه السنة بالذات ، ومن ناحية أخرى نجد طلبة السنة الرابعة على محك التخرج والخروج من بيئة الدراسة إلى بيئة العمل والتعامل أكثر مع فئات مختلفة من المجتمع وعليهم أن يكونوا أكثر اعتماد على ذواتهم ، إن طبيعتنا الاجتماعية تُحتم علينا إقامة علاقات اجتماعية بالأفراد الآخرين ، حيث أن الفرد لا يستطيع أن يعيش بمفرده فهو يحتاج إلي أصدقاء يعينونه على أعباء الحياة ، وهذا ما لا يجده الفرد الذي يعاني من قلق اجتماعي ، لذا كان من المهم معرفة الأفراد الذين يعانون القلق الاجتماعي حتى تتم مساعدتهم بالطرق الإرشادية .

إضافة لما سبق تتضح أهمية الشريحة التي تعنتي بها الدراسة الحالية وهي طلاب الجامعة وهم الصفة المختارة لبناء المجتمع وتعميره ، وهم الأمل المنشود لكل المجتمعات المتطورة والتي

تهدف إلي التطور ، كما أن المقياس المطبق في الدراسة الحالية من إعداد الباحثة ، تم اعداد مقياس لهذه الدراسة لانه تم مسبقاً عرض مجموعة من المقاييس على محكمين ولم تلقى استحسانهم كما أن الدراسة الحالية تعني بمتغيرات تهتم في مجملها بتفاعل الفرد مع الجماعة ، وهذا من الاسباب التي دعت لاعداده ، وهذا يعطي البحث اهمية ، فقد كانت أبعاد المقياس تتناسب وأهداف الدراسة ، يحوي ثلاث أبعاد تدرس في مجملها الخوف من المواقف الاجتماعية ، و الاعراض الفسيولوجية ، وقلق الجمهور ، وهذا يعتبر مهماً بالأخص لدى طلبة الجامعة لأن تفرض عليهم ظروف دراستهم المواجهة في قاعات الدراسة والمعامل.

4.1- أهداف الدراسة :-

- 1- التعرف على مستوى القلق الاجتماعي وأبعاده لدى طلبة جامعة بنغازي .
- 2- التعرف على الفروق العائدة للنوع (الذكور / الإناث) في القلق الاجتماعي وأبعاده لدى طلبة جامعة بنغازي .
- 3- التعرف على الفروق العائدة للتخصص (أدبي / علمي) في القلق الاجتماعي وأبعاده لدى طلبة جامعة بنغازي .
- 4- التعرف على الفروق العائدة للسنة الدراسية (السنة الأولى / السنة الرابعة) في للقلق الاجتماعي وأبعاده لدى طلبة جامعة بنغازي.

6.1- تحديد المصطلحات :

- 1- **القلق** : يعرفه عبدالحميد و كفاي " بانه شعور عام بالفزع والخوف من شر مرتقب ، وكارثة توشك أو تحدث ، وينبغي التمييز بين القلق والخوف ، وذلك ان الخوف استجابة لخطر واضح مائل

، والقلق استجابة لتهديد غير محدد ، كثيراً ما يصدر عن الصراعات اللاشعورية ، ومشاعر عدم الامن ، والنزعات الغريزية الممنوعة المنبعثة من داخل الفرد " (سليمان ، 2011 : 25) .

2- القلق الاجتماعي : هو استجابة انفعالية ومعرفية وسلوكية لموقف اجتماعي يدرك على انه يتضمن تهديداً للذات ، وخوفاً من التقييم الذاتي للآخرين الذي يؤدي إلي مشاعر الانزعاج والضيق ، وقد يؤدي إلي الانسحاب الاجتماعي والتحفظ والكف (الكتاني ، 2001:23) .

3- التعريف الإجرائي للقلق الاجتماعي : هي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص عند تطبيقه لمقياس القلق الاجتماعي من إعداد الباحثة (2012) وتشير الدرجة المرتفعة إلي معدل القلق الاجتماعي .

الفصل الثاني

الإطار النظري

1.2 - القلق الاجتماعي

2.2 - القلق الاجتماعي والمفاهيم المتصلة به

3.2 - نظريات القلق الاجتماعي

الفصل الثاني

الإطار النظري

أصبح الإنتشار الواسع للقلق في عصرنا الحالي يشكل ظاهرة ملموسة في كل المجتمعات والأعمار تقريباً حيث يصيب القلق الناس من مختلف الأعمار والمستويات ، ولعل من اهم العوامل المسببة للقلق التكوين النفسي للفرد وخصائص شخصيته ومدى استعداده للإصابة بالقلق (الشربيني ،2007).

وهذا ادى إلى اهتمام العلماء والباحثين بعلم النفس بالقلق بوجود العديد من الادلة التي دلت على انه سبب مباشر على اختلاف الوظائف الجسمية او النفسية او كلاهما معاً ، والقلق بمختلف مستوياته وإن تفاوتت درجة شدته فإنه يؤدي الى فقدان التوازن مما يجعل الانسان القلق في محاولة دائمة لاستعادة ذلك التوازن (الغامدي ، 2006) .

لذا سنتناول في الفصل الحالي نبذة مختصرة عن مفهوم القلق وعلاقته بالخوف والتفريق بينهما ، والقلق الاجتماعي الذي يصيب الفرد في المواقف الاجتماعية ويعكس صفو حياته الطبيعية والمفاهيم المتصلة به وأهم النظريات المفسرة له .

2.1- القلق

- مفهوم القلق وتطوره

يرى ألبرت أليس Ellis (إبراهيم ، 2011 : 309) ان القلق " هو هزيمة ذاتية ، أي خبرة او سلوك يهزم الانسان من خلاله نفسه بنفسه ، وهو بذلك يرى ولو بصورة غير مباشرة أن القلق يشترط وجود استعداد ذاتي للهزيمة وللانهيار" ، فالقلق هو تأهب واستعداد من قبل الفرد لخطر قادم ، وان هذا التأهب من الخطر - خطر في حد ذاته - لأنه يجعل الفرد في شعور مستمر بالعجز والضعف (الصفار ، 2003) . وان التفكير فيما حدث من مواقف وأحداث مؤلمة للفرد قد حدثت وانقضت تجلب له قلق شديد وانسحاب من كل المواقف المشابه بسبب ذلك القلق تجنباً

للأعراض المصاحبة له فتجده منطوياً على ذاته ، يبدو للآخرين وكأنه اناني محباً لذاته ، ويظهر هذا النوع من الانسحاب على اختلاف النوع والعمر والتخصص والمجتمعات (عارف ، 1998) .

2.2- القلق الاجتماعي

1.2.2- مفهوم القلق الاجتماعي

كان هذا النوع من القلق يعرف سابقاً باسم اضطراب التجنب للإشارة للخوف الواضح والمستمر من المواقف الاجتماعية وغالباً ما تتداخل المفهومين معاً في الصفات المعرفية فيتضمن النشاط المعرفي في هذين الاضطرابيين التفكير لدى الفرد بأن الآخرين سوف يعتبرون سلوكهم أو أرائهم وأفكارهم سخيفة وموضع سخرية وأنهم غير ناضجين وسوف يضحكون على أخطائهم حتى لو كانت بسيطة لأنهم لا يحبونهم ويريدون أهانتهم (العطية ، 2008) .

القلق الاجتماعي يرتبط بمخالطة الناس أو التفاعل معهم وبالمواقف الاجتماعية وخاصة في مرحلة الشباب حيث الحاجة إلى العمل وتكوين الأسرة ووجود الحاجات الاجتماعية المتزايدة وازدياد ادوار الفرد الاجتماعية ونضجه ، ويتضمن هذا النوع من القلق الحديث مع الناس أو مواجهة الجمهور وما يتعلق بذلك من خشية أو ارتباك نتيجة الخوف من الفشل أو التفكير في احتمال الوقوع في أخطاء أثناء الحديث أو الارتباك من نظرات الآخرين (الناعمة، 2008).

يمكن اعتبار القلق الاجتماعي حالة من التوتر تنتج عن التوقع أو الحدوث الفعلي للتقييم في مواقف التفاعل الشخصي التخيلية أو الحقيقية ويشمل القلق الاجتماعي على متغيرين أساسيين هما:

1 - **قلق التفاعل** : هو عبارة عن القلق الناشئ عن التفاعل المتوقع بين الفرد والآخرين وهو يحدث نتيجة الخجل ، أو المواعدة أو لقاء أناس جدد أو غرباء .

2 - **قلق المواجهة** : وهو عبارة عن القلق الناشئ عن المواجهة غير المتوقعة ويظهر ذلك خلال التحدث والاتصال وغالباً يحدث القلق خلال التفاعل الاجتماعي بين الفرد والآخرين ، ويظهر القلق الاجتماعي في صورة انطواء وعدم القابلية في التفاعل (عثمان، 2001) .

الضغوط والاستثارات التي يتعرض لها الفرد تؤدي الى سوء توافقه الشخصي ومفهوم ذات سلبي والذي بدوره كلما زاد - زاد القلق الاجتماعي لدى الفرد ، فهناك علاقة موجبة بينهما (الفخراي ، ب ت) .

يحدث القلق الاجتماعي عندما يظهر عدد من المخاوف في مجموعة مختلفة من مواقف التفاعل الاجتماعي ، حيث يتجلى القلق من خلال الكف الناتج عن وجود الإنسان في موقف اجتماعي أو موقف عام ، الأمر الذي يقود إلى ظهور ردود فعل القلق عند حدوث هذه المواقف. وتعد درجة معينة من القلق الاجتماعي سوية وعادية وبخاصة في المواقف التي تتضمن متطلبات جديدة ، وعند الحديث أمام الجمهور (رضوان ، 2001) . إن اساليب التنشئة الاجتماعية التي يتبناها الوالدين تؤثر في مدى تعرض الفرد للقلق الاجتماعي (كالمعاملة الوالديه التي تتمثل في الرفض ، الافراط في السيطرة ، الحماية الزائدة) (موراي و كوبر و كرسوال و سيك ، 2007 ، Murray , , Cooper , Crswall & Sack) .

ويحدد دليل التشخيص الخاص بالأمراض العقلية في إصداره الرابع 1994 DSM.IV أنه يجب أن نشخص القلق الاجتماعي على أنه من النوع العام عندما يُعاش القلق في معظم المواقف الاجتماعية ، والذين لا يستوفون هذا المعيار يعرفون بأنهم من النوع المحدد ، ويبدأ هذا النوع من المخاوف غالباً بعد سن المراهقة ونسبة انتشاره متساوية بين الذكور والإناث ، ويمكن أن يبدأ بعد سن الثلاثين وهناك خاصية تميزه وهو أنه يحدث يحدث أثناء الوجود مع شخص آخر (الشناوي ، 1998 ؛ شكري و كريم ، 2005).

عرف عبدالمقصود (2006 : 3) القلق الاجتماعي بأنه " الخوف الشديد من المواقف الاجتماعية التي تتضمن التفاعل الاجتماعي مع الآخرين ، والذي يتولد آلياً مع الشعور الواعي أو المدرك بأن الفرد في وضع تقييم أو انتقاد من قبل الآخرين " .

كما يعرفه دبابش (2011 : 7) بأنه " استجابة مصحوبة بالتوتر والاضطراب عند مواجهة الآخرين كالأقران والوالدين والمدرسين والجيران " .

ينشأ القلق الاجتماعي ويستمر نتيجة لبعض الأفكار والمعتقدات التي تخلو من العقلانية حيث يتبنى الفرد أهداف غير واقعية بل ومستحيلة لا يستطيع تحقيقها وتؤدي الى شعوره بعدم الكفاءة والفشل (محمد ، 2002) .

يظهر لدى الفرد تغيرات فسيولوجية عند شعوره بالقلق امام مجموعة من الناس كزيادة في نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي بنوعيه السمبثاوي والباراسمبثاوي إذ يؤدي إلي زيادة نسبة الأدرينالين والنورادرينالين في الدم مما يسبب في خلل في توازن الموصلات العصبية ، ووجود شذوذ في تخطيط الدماغ ونقصاً في النوم (أجلالي ، 2007). ويشعر بزيادة في نبضات القلب وألام عضلية فوق القلب والناحية اليسرى من الصدر ونبضات في رأسه وفمه وارتفاع ضغط الدم (الشناوي و عبدالرحمن ، 1998).

السمات المميزة لذوي القلق الاجتماعي الخوف من التقييم السلبي يرافقه تجنب المواقف الاجتماعية ، و ضعف الأداء بما في ذلك التعلم والعمل والعلاقات مع الأنداد ، والبالغين الذين يعانون من القلق الاجتماعي يعانون من وجود عدد أقل من الصداقات ، والتعامل مع النوع الاخر (ذكور / إناث) بالتالي هم أقل عرضة للزواج ، ويقدم مستويات أقل من الألفة الاجتماعية (باكتر و مالوت و شميث و تايلور ، 2006 ، Buckner , Mallott , Schmidt & Taylor) .

مما سبق نجد أن القلق الاجتماعي ليس اضطراب يتطلب علاج بل هو حالة تصاحب الفرد في الموقف الاجتماعي نظراً لوجود أفكار مسبقة لديه ، نابعة من تقييمه السالب للذات ، لذا يتخذ وسيلة تجنبه مشاعر القلق كتجنب تلك المواقف .

يستخدم مصطلح القلق الاجتماعي للإشارة إلى خبرة القلق في السياقات الاجتماعية وهو واحدا من أكثر انواع القلق شيوعا ، وتشير البحوث إلى أن القلق الاجتماعي يحتل المرتبة الثالثة بين الاضطرابات النفسية الأكثر انتشارا في الولايات المتحدة الأمريكية بعد الاكتئاب والإدمان على الكحول ، حيث أوضحت نتائج المسح الذي قام به كيسلر و آخرون Kessler and others, 1994 و ايضا دراسة رديملر Rdimlr, 2002 برجلاند Rdimlr أن معدل انتشار القلق الاجتماعي مدى

الحياة يبلغ 13,3% و ارتفعت تقديرات انتشار الخوف الاجتماعي لدى الجمهور العام من 2% إلى أكثر من 12% وفي عام 1996 اشارت دراسة شافير وآخرون على ان نسبة الانتشار مدى الحياة تصل الى 15.1% (HERBERT , Crilttendeh & Dalrymple , 2004 ، هيربرت وكريلتينده ودالريمبل ؛ موسكوفيث ، Moscovith, 2008 ؛ ريتشي وهوفمان وكاشدن و ماكنايث ، Richey & Richey 2009 , Kashdan , Mcknight , Richey & Richey) .

الفترة الأكثر عرضة لخطر القلق الاجتماعي من خلال فترة المراهقة ، الفرد القلق اجتماعياً بدوره يتوقع منه تدني في التحصيل الدراسي ، والشبكات الاجتماعية أقل وقلة الاصدقاء المقربين وفقر في المهارات الاجتماعية ، كما هو الحال في الاكتئاب القلق الاجتماعي هو أكثر شيوعاً في الفتيات المراهقات من الفتيان (ديردورف، بريسون، المطرقة وأجراس ، 2007 ، Deardorff , Bryson , Hammer & Agras) .

ويصاحب القلق الاجتماعي عدم قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعي والأخذ والعطاء مع الآخرين لشعوره بالنقص عندما ينظر إلى غيره ، والشعور بالغيرة من إقرانه ، ويقل اندماج الفرد مع الآخرين مما يؤدي إلى خمول ظاهري وتجنب التواصل معهم ، ويظهر عليه بوضوح الانكماش عن إقامة علاقة أو احتكاك بالغرباء لدرجة تؤثر على دوره الاجتماعي (العزاوي و سعدون ، 2010) .

يصنف القلق الاجتماعي بشكلين أساسيين هما :

1- **القلق الاجتماعي الأولي (primary)** وهو يتصف بحدوث ردود فعل الخوف في مجال واسع من المواقف الاجتماعية ، ويظهر القلق لدى هذه الفئة في مواقف اجتماعية خاصة على الرغم من امتلاكهم للمهارات الاجتماعية اللازمة وليس بالضرورة أن يكون الخجل موجود لديهم ، ويغلب أن تظهر لدى هؤلاء ردود فعل فيزيولوجية واضحة عند مواجهتهم بالموقف المخيف بالنسبة لهم .

2- **القلق الاجتماعي الثانوي (secondary)** لا يتصف هذا الشكل من المخاوف بالخوف من المواقف الاجتماعية في حد ذاتها ، وإنما يتميز بنقص في المهارات الاجتماعية للشخص مما يؤدي إلي خوفه من المواقف الاجتماعية وهؤلاء الأشخاص لا يعرفون كيف يبدؤون محادثة أو ينهونها مثلا

أو كيف يتصرفون في موقف معين ، ويعانون من مشكلات في التعامل مع الآخرين ويظهر لديهم سلوك تجنب واضح للمواقف الاجتماعية ، الأمر الذي يؤدي إلي أن يعيشوا منعزلين وغير سعداء ومكتئبين ، والأشخاص من هذا النوع غالباً ما يكونوا خجولين جداً (البطانية وآخرون ، 2007).

هناك افتراض على نطاق واسع ان الاشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي يعانون من العجز في المهارات الاجتماعية كما اشار جاكسون وآخرون دعموا هؤلاء الباحثين تفسيرهم للقلق الاجتماعي بأنه عجز في المهارات الاجتماعية ، وان كان الفرد لا يعاني من عجز في المهارات الاجتماعية يعاني على الاقل نقصاً فيها (هاتوه و تستشرنتز و غومرسال ، 2005 ، Hattoh, Tschernitz &, Gomersall).

2,2,2-القلق الاجتماعي والمفاهيم المتصلة به :

وهناك عديد المفاهيم المتصلة بالقلق الاجتماعي ومنها :

- الخوف :

أن كلمة خوف fear تأتي من الكلمة الانجليزية القديمة Faer التي تعني كارثة أو خطر مباغتتين وتأتي كلمة القلق Anxiety من الكلمة اللاتينية anxius وتعني متكرر البال حول أمر غير محقق في المستقبل وهي مرتبطة بأصل معناه يضغط بشده أو يخنق (هاندلي ، 1998) . وفي موسوعة علم النفس و التحليل النفسي 1993 نجد تفرقة ما بين مصطلحي خوف وفوبيا Phobia ، حيث يشير المصطلح الأول إلى اعتبار ان الخوف ليس مرضاً (خاصة اذا كانت اسبابه خارجية) بل يعد ذلك إرهاباً بأمكانه تمهيداً لاندلاع المرض ، وبينما يشير المصطلح فوبيا إلى خوف شديد مرضي من موضوع او موقف لا يستثير عادة الخوف لدى عامة الناس واسويائهم ومن هنا اكتسب طابعه المرضي (غانم ، 2006) .

إن الخوف من التفاعل الاجتماعي يؤدي إلى انخفاض محتمل في الأداء(جروس و سمس و انتوني ومكابي ، 2012 ، Gros , Simmsl , Antony & McCabe) . فلخوف يؤدي الى القلق ،

والقلق يسبب التوتر الاعصاب واحتداد المزاج ، ويؤثر في اعصاب المعدة ، ويحيل الاعصاب الهاضمة الى اصاب سامة تؤدي في كثير من الاحيان الى اعصاب المعدة (كارنجي ، 1994) . غير ان الناس ليسوا سواء في تقديرهم للخوف ولا في تصورهم لقلق إذ ان ردود افعال الناس اتجاه الموافق ترجع الى تجاربهم وخلاصة ماضيهم (بن علو ، 2002) .

والخوف ردة فعل في جسم الانسان في مواجهة شئ يهدد سلامته فهو رد فعل طبيعي اذا كان هناك خطر خارجي يهدد الفرد ، ويعتبر الخوف استعداد فطري ودافع طبيعي داخل الانسان ويساعد الانسان كي يحمي نفسه ، ليعيش في امان (حبيب ، 1989) . ويعد الشعور بالخوف من المشاعر التي تنتاب الفرد بشكل طبيعي ، ويصاحبها انفعال نفسي وبدني ووجداني ، وذلك بسبب مؤثر خارجي يهدد أمن الإنسان ويشعره بالخطر ، كما يعد الخوف أحد الميكانيزمات التي أوجدها الله جل وعلا في النفس البشرية بشكل خاص وفي الكائنات الحية بشكل عام ، ولعل ابرز وظائف تلك الميكانيزمات هي المحافظه على حياة ، وبقاء النوع وتجنب المخاطر ، وتحقيق الامن والأمان والاستقرار (دهلوي ، 2010) . أما المخاوف الشاذة أو الفوبيا هي خوف مرضى من شيء معين أو فعل معين لا يثير الخوف في العادة عند أغلب الناس ، فهو خوف دائم لا يعرف الفرد له سبباً أو مبرراً موضوعياً كما يستطيع ضبطه والسيطرة عليه بالإرادة وفي الوقت ذاته يشعر أن سلوكه في بعض المواقف يثير القلق (عبدالله ، 2004) .

يرى كثير من علماء النفس أن الإنسان يولد مزوداً ببعض المخاوف القليلة ، من أهمها الخوف من السقوط والأصوات العالية ، أما مخاوفه الأخرى - وهي كثيرة - فيتعلمها من البيئة التي يعيش فيها ، وينشأ في أحضانها (محمد ومرسى ، 1994) .

- الخجل :

حظي مفهوم الخجل بعدد كبير من التعريفات تدور في معظمها حول القلق الشديد والمخاوف الزائدة من المواقف الاجتماعية وأثناءها - فالخجل شكل من أشكال القلق الاجتماعي يظهر في مواجهة جمهرة من الناس ويصعبه حالات الارتباك والشعور بالخزي .

والخجل في اللغة يعنى الاسترخاء والحياء ، وأن يلتبس الأمر على الرجل فلا يدري كيف المخرج منه ، ويقال خجول فلا يدري كيف يصنع ، وخجل بأمر عيا ، ويقصد بالخجل لغةً استحي ودهش وبقى ساكناً ولا يتحرك (عبد المعطى ، 2003).

وان من اهم اضرار الخجل عدم الاندماج في الحياة مع الزملاء ويمنع من التعلم من تجارب الحياة ، ويصبح السلوك يتسم بالجمود والخمول في الوسط الاجتماعي ويتجنب الاتصال بالآخرين وقد يكون الخجل بسبب وجود عاهات او تشوهات خلقية ، وقد يلاحظ على الخجول الانانية في سلوكه في اغلب الاحيان (الخليدي و وهبي ، 1997).

على الرغم من وجود تشابه بين القلق الاجتماعي والخجل فإن هناك اختلافات بينهما أهمها أن الخجل يحدث في سن مبكرة كثيراً عن السن الذي يحدث فيه القلق الاجتماعي ، كما ان درجة القصور الاجتماعي والمهني لدى الأشخاص ذوي القلق الاجتماعي تكون أكثر منها لدى الأشخاص الخجولين ، وهناك العديد من الدراسات التي تناولت العلاقة بين الخجل والقلق الاجتماعي وقد اشارت نتائجها الى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بينهما (كشكر ، 2011) .

الارتباك :

الارتباك عائق يقف في سبيل تدفق التفاعل الاجتماعي واستمراره بشكل طبيعي ومتناغم ، ويتضمن مشاعر الوعي بالذات والانزعاج وقلة المهارة في موقف اجتماعي معين ، وهو حالة انفعالية يشعر الفرد فيها باضطراب في التفكير والسلوك ، فيتسم الفرد من خلالها بالتردد والحياء في حضور الآخرين يدرك الفرد فيها تجاوزه لعزوف اجتماعي وتهديد لهويته العامة كما انه رد فعل انفعالي سريع الزوال يظهر في الموقف المعين ويرتبط بشكل كبير مع الخجل (كشكر ، 2011) .

الانسحاب من المواقف الاجتماعية :

ويقصد بالانسحاب هنا هو ميل الفرد الى الانسحاب من التفاعلات الاجتماعية ، والاختراق في المشاركة في المواقف الاجتماعية بشكل مناسب ، والافتقار الى اساليب التواصل الاجتماعي ،

ويتراوح هذا السلوك بين عدم إقامة علاقات اجتماعية أو بناء صداقة مع الاقران ، الى كراهية الاتصال بالآخرين والانعزال عن الناس والبيئة المحيطة ، وقد يبدأ في سنوات قبل المدرسة ويستمر فترات طويلة ، وربما الى طول الحياة (يحي ، 2000) . قد يلجأ الإنسان الى مجموعة من الحيل التي لا تجعله يقوى على مواجهة الموقف ومحاولة تخفيف حدة الصراع الناشئ منها ، وهذه الحيل تجعل صاحبها يعترف بفشله ، وقد يؤدي الامر به الى احقار ذاته والوصول الى مشاعر دونيه يسبب له الالم لأنه يعتمد على الانسحاب من الموقف ، ان السلوك الانسحابي لا يعتمد على خطة مدروسة بل على اساليب لا شعورية (صبحي ، 2003) .

تتمثل مظاهر الانسحاب من المواقف الاجتماعية بالعزلة ، وانشغال البال وتجنب المبادرة إلى التحدث مع الاخرين ، وقد يشمل الشعور بعدم الارتياح لمخالطة الآخرين والتفاعل معهم ، وهذا الشعور يصحبه عادة عدم الشعور بالسعادة ، ومعاناة تصل الى حد الاكتئاب وقد ينطوي على سلوكيات اخرى مثل ، القلق ، والكسل أو الخمول ، والخوف من التعامل مع الاخرين ، والتلعثم في الكلام ، والشعور بالشعور بالنقص والدونية . يؤدي الانسحاب الى عدد محدود جداً من العلاقات الاجتماعية ، حيث يظهر هؤلاء الحزن وعدم التفاعل ويسبب الانسحاب من المواقف الاجتماعية ابتعاد الاقران عن المنسحب او عدم قدرة على تمثّل الادوار الاجتماعية ، ونقصاً في التعلم والنمو المعرفي (يحي ، 2000) .

التجنب (للمواقف الاجتماعية):

ان تجنب الافراد للمواقف الاجتماعية يؤثر سلباً وبشكل ما على وظائفهم وأدوارهم الاجتماعية والمهنية وتجعلهم يتجنبون الوظائف العامة ضناً منهم انها يصيبها الاخفاق والتدهور بسبب مخاوفهم الاجتماعية (بنجابي ، 2008) .

يعرف عسكر (2005 : 86) التجنب بأنه " الميكانيزم الرئيسي الذي يشكل العلامة التشخيصية على وجود حالة من القلق أو الخوف وفيها يتجنب الفرد الارتباط بالأقران أو الذهاب الى

اية أماكن تسبب له القلق خارج البيت ، وهو يمكن ان نسميه تعميم التجنب ، فيدافع الفرد بالتجنب في المواقف الاجتماعية لكونه يتوقع ان تهاجمه نوبة من الذعر لا يستطيع التحكم فيها "

فمن الطبيعي عندما يواجه الفرد انزعاج وقلق من وضع اجتماعي جديد أو عندما يواجه جمهور ، في موقف ما سبب له ألم او خوف يؤدي ذلك إلى تجنب هذه المواقف في حالات أخرى ، فيكون الفرد خائف بشكل مفرط غير معقول في أن يكون موضع تمحيص من قبل الآخرين أو ان يفعل ما يخرجه أمام الغرباء فيبذل الفرد جهداً لتفادي ذلك (موزنا و سيغ ، 2001 ، Muzina & Sayegh)

وغالباً ما يقترن التجنب بالتعبير عن الخوف ، فيتجنب الافراد الذين يعانون من القلق في المواقف الاجتماعية لقاء الغرباء او حتى الاصدقاء ، وقد يكونوا غير قادرين على الحديث وسط مجموعة من الافراد خوفاً من ان يصيبهم هلع (بول ، 2000). تزداد المخاوف التي يتم اكتسابها بمرور الزمن كلما زادت المواقف التي تحدث فيها نوبات الهلع التلقائية ، ويتعلم الضحايا ان يربطوا بين النوبات وأنواع اكثر وأكثر من المواقف ، وهم حيث يحاولون تجنب الفرع والنوبات تجدهم يتجنبون ويتحاشون كل المواقف المرتبطة بها ، كالمناسبات الاجتماعية من قبيل تناول الطعام و الشراب أو الكتابة بين الناس ، من حيث كونه تحت الملاحظة أو مركز الاهتمام ، وقد يفضل الوحدة - عن خروجه الى الاماكن بصحبة الاخرين معتمد عليهم . ويؤدي الانسحاب بمرور الوقت الى العزلة التامة والعجز الاجتماعي (سويت ، 1988).

ان تركيز الفرد على نوع المخاوف التي قد تصيبه اثناء المواقف الاجتماعية وما قد يعتريه في تلك المواقف من نوبات قلق وخوف تجعله يفكر في مخرج من تلك المخاوف فيلجأ الفرد لتجنب المواقف الاجتماعية وقد يؤدي به الى تعميم ذلك على كل المواقف الاجتماعية مما يجعله منظوياً على ذاته (شيهان ، 1988).

يؤدي اعتقاد الفرد بوجود عيب ما فيه إلى إحساسه بدرجات متنوعة من القلق والتجنب الاجتماعي، وبالتالي يميل الى تجنب المواقف والعلاقات الحميمية ، وبعض الافراد يتحملون الموقف

الاجتماعي اذا تمكنوا من اخفاء سلوكيات معينة للأمان ، لكن هناك بعض السلوكيات من الصعب اخفاؤها مثل تجنب النظر في عيون الآخرين (الدسوقي ، 2008) . وان من اهم الاسباب التي تجعل الفرد يتجنب المواقف الاجتماعية وتسبب له قلق شديد هو صورة الجسم لدى الفرد ما اذا كانت تمتاز بالرضا أو عدم الرضا ليكون بمقدوره مواجهة الآخرين ، تجنباً للأحكام والتقييمات السلبية حول صورة الجسم ، فإن رضا الفرد عن صورته الاجتماعية يجعله أكثر فاعلية في التعامل مع الآخرين والمواجهة بدل التجنب (أبو النيل، 2001) .

إن الخوف مما سيفكر فيه الآخرون يمثل في حد ذاته شكل من اشكال القلق ويصبح هذا القلق حول رد فعل الآخرين عبارة عن ضغط بالنسبة للشخص الذي يعانيه ويؤدي به الى تجنب الموقف الذي سيعرضه لذلك (بيل ، 2011) . فخوف الفرد من أنه سيتصرف بطريقة تكون مهينة ومربكة ووقوعه في تلك المخاوف يولد لديه قلق دائم ويؤدي به الى تجنب المواقف الاجتماعية أو مواقف الاداء أو ان يتحملة مع قلق شديد ، ويؤثر التجنب من المواقف الاجتماعية أو مواقف الاداء بشكل جوهري في الاداء الطبيعي للشخص وفي أدائه المهني (أو الاكاديمي) وفي انشطته وعلاقاته الاجتماعية (عمار ، 2006) .

إن الأفراد الذين يعانون من الخواف لديهم تحيز تأويلي لسلوكهم في المواقف الاجتماعية ، وكثير من سلوكيات البحث عن الامان التي نوقشت بواسطة ويلز وزملائه 1995 تمثل محاولة من جانب مرضى القلق الاجتماعي لتقليل الدليل الذي يشير إلى أن سلوكهم غير ملائم بواسطة التجنب من قبلهم (فايد ، 2008) كما أن الخوف من المواقف الاجتماعية ومواجهة الجمهور يؤدي إلى تجنب الفرد لها ، كتجنب التحدث مع الغرباء ، وتجنب الإنتقادات والحرص والأعراض الفسيولوجية ، وتجنب ذوي السلطة ، وتجنب الأماكن التي يكون فيها الفرد في بؤرة الإهتمام كأن يكون خطيب لعامة من الناس (رنتا و هينو و كوفيستوا و تيومستوا وآخرون ، 2007 ، Ranta , Heino , Koivisto , Tuomisto , Pelkonen & Marttunen)

يلجأ الفرد القلق اجتماعياً إلى تجنب المواقف الاجتماعية التي تتطلب أداء يمكن أن يُعرض التدخل من قبل الآخرين ، كما أن التحيزات المعرفية تطور القلق الاجتماعي لدى الفرد بشكل مفرط يؤثر

في معتقداته ومعاييرها الاجتماعية (غليك و ورسلوا ، 2011 ، Glick & Orsillo) . إن افتقار الفرد للقوة الاجتماعية لحماية نفسه من التهديدات التي تواجهه من الافكار المسبقة للموقف و تضاول ثقته بنفسه ، وخوفهم من فقدان المكانة الاجتماعية المتصورة يزيد من معدل ارتفاع التجنب الذي بدوره يزيد درجة القلق الاجتماعي لديه (بيرشوود، ترور، برونو، جيلبرت، وإقبال جاكسون ، Birchwood , Trower , Brunet , Gilbert , Iqbal & Jackson). 2006

الانعزال والانزواء :

يلجأ الفرد الى العزلة و البعد عن الناس لاعتقاده ان كل الناس يراقبونه ليجدوا فيه ما يجعلهم يسخرون منه او يتهمون عليه ، لذلك نجد الفرد الذي يلجأ للعزلة متعثر الحظ مستنزف الطاقة مشتت الذهن ، تقلقه نظرات الناس اليه ولا يشغله إلا رأيهم فيه (خليفة ، 2001) .

مثل هذا الأسلوب قد يتخذه الفرد لبعض الوقت ، وكثير منهم ينزلون لفترة ثم يعودون مرة أخرى للتفاعل الاجتماعي العادي . ولكن الخطورة كل الخطورة هي في استمرار هذا الأسلوب بحيث يصعب بعد ذلك الخروج من العزلة التي قد تتطور إلى مرض نفسي أو عقلي خطير . ولعل في شعور المراهق بحرارة العاطفة من الكبار المحيطين والاهتمام الصادق به خير وقاية من حدوث مثل ذلك التطور (اسماعيل ، 1989) .

فالفرد الذي لديه حالة مزاجية تتميز بالقلق ربما يتصرف بطريقة معينة تضعه بعيداً عن الافراد الاخرين وفي ذلك يختلف عنهم ، والعزلة الاجتماعية ربما تؤثر على ادراك الفرد لنفسه وتؤثر على تفاعلاته الاجتماعية ، العزلة عن الاصدقاء تمنع تطور مهارات الفرد الاجتماعية والعجز في المهارات الاجتماعية قد يسهم في عزلة الفرد ، ربما يسهم في ادراك الفرد لنفسه بأنه غير ملائم أو مناسب اجتماعياً فيعزل نفسه اجتماعياً (الحارثي ، 2003) .

كما أن المظهر الخارجي للأفراد يؤثر في مدى اندماجهم وقدرتهم على مواجهة المواقف الاجتماعية والدخول فيها كالسمنه والتشوهات الخلقية تجعل الفرد يلجأ للانعزال والابتعاد عن الجماعة مما يزيد القلق الاجتماعي لديهم ، كما أشارت بعض الدراسات ان زيادة الوزن (السمنه)

لها علاقة ايجابية بالقلق الاجتماعي اى انه كلما زاد الوزن زاد القلق الاجتماعي (عراس و سوسا و ترزيسناك وفيلهو وفراري و اوسوريو، 2010 Arrais , Sousa , Trzesniak Filho , Ferrari & Osorio ,

الموقف الاجتماعي :

لا يؤثر الموقف الاجتماعي في الاشخاص فحسب بل ان الاشخاص يؤثرون ايضاً في الموقف فقد تبين ان الاشخاص المتوافقين و المنبسطين يميلون الى تسيير العلاقات الودية في داخل الجماعة ويساعدون على خلق جو مريح وبناء في المواقف الاجتماعية المختلفة ، اما الاشخاص المنسحبون فيخلقون جو اجتماعي متوتر (ابراهيم ، 1990).

الافراد غالباً يخافون من ان يأكلوا او يشربوا امام اشخاص اخرين ، وخوفهم هذا قد يكون من ان ايديهم سوف ترتعش عندما يمسكون شوكة الطعام أو الكوب ، أو من انهم قد يشعرون بغصة في حلقهم ويصبحون غير قادرين على البلع مادام هناك احد يراقبهم ، وكثيراً ما يتجنبوا ان يكتبوا امام الناس ، ولذلك فأنهم لا يذهبون بنك او محل تجاري لانهم يتجنبون ان ترتعش ايديهم عندما يكتبون شيكاً أو يتناولون النقود أمام بعض الاشخاص الاخرين (مارك ، 1999) .

وقد اشارت عديد الدراسات ان الذين يعانون من الخوف من الدخول في المواقف الاجتماعية يتعرضون للألم الشديد في كل المواقف الاجتماعية الشائعة التي تتمثل في الاحاديث العامة أو الرسمية ، وتناول الطعام في الاماكن العامة ، والكتابة في الاماكن العامة ، حيث يؤدي الى تجنب مثل هذه المواقف ، فالشئ الاساسي في الخوف من المواقف الاجتماعية هو وجود خوف مستمر من موقف او مجموعة من المواقف (باظة ، 2003 ؛ عزب ، 2003).

يخاف الشخص من المواقف التي يكون فيها عرضة للتدقيق والملاحظة من قبل الاخرين ، بحيث يخاف الفرد من ان يتصرف بطريقة محرجة له ، تظهر هذه المخاوف بعد التعرض لموقف او اكثر فيها احراج بالنسبة له ، وبعد التعرض لمثل تلك الحالات تتكون مجموعة من الاعراض المصاحبة

للمخاوف فتكون كمتلازمة (اعراض انفعالية سلوكية ومعرفية) تظهر نوبات من الغضب والبكاء وتوقف التفكير (بوقلس و الدن و بيدل و كلارك و بين و شتاين ، 2010 ، Bogels , Alden , Beidel , Clark , Pine & Stein).

وأن التهديدات التي تواجه الفرد في المواقف الاجتماعية وبالأخص مثيرات الغضب خصوصاً الوجه ، حيث نجد الفرد يركز أكثر على السلبية في التعبيرات من قبل الطرف الآخر ، والتي يفترض الفرد أنه سيقوم أداءه في المواقف الاجتماعية بتقييم سلبي يلعب كمنبه حاسم في تحيزات الانتباه

(لنغرنر و بيكر و بينك ، 2009 ، Langner , Becker & Binck)

قلق الجمهور :

إن أبرز ما يميز الأفراد الذين يعانون من قلق التحدث امام الجمهور هو نقص القدرة على الاستبصار بمخاوفهم (الزرد ، 1992) . وأشار بايفيو Paivio إلى ان لتربية الوالدين أثر في قدرة الفرد على مواجهة الجمهور ، فإذا كانت تربية الوالدين تعتمد على مكافأة أبنائهم ، والتقليل من عقابهم ، ويشجعان سلوكهم الاجتماعي ، لم يكن ينشأ لذا الصغار الا القلق من خوف من الجمهور ، او الشعور بالحرج عند التعبير علناً عن انفسهم ، وكانت درجات الخوف من الجمهور الاكثر ظهوراً ترتبط بكل من تقييمات الوالدين غير الراضية عن سلوك الاطفال ، وكثرة العقوبات على عدم التمشي مع المعايير الوالدين ، كما كان لكل من التقليد والتوحد دخل في نشأة الخوف من الجمهور (لامبرت، 2004) .

الخوف من التقييم السلبي :

يقصد بالخوف من التقييم السلبي مشاعر القلق أو الانزعاج الناتجة عن اهتمام الفرد بتقييم الآخرين له وضعف ثقته بذاته والابتعاد عن كل ما في شأنه أن يصنع له افكار سلبية تجلب له التقييم السلبي وقد لا يكون لها حقيقة في الواقع ، وقد عرفه كل من واتسون وفريند Watson & Friend

1969 بأنه الشعور بالضيق والقلق من تقييم الآخر السلبي ؛ ويرى Leary 1991 إلى أن هذا المفهوم يرتبط بشدة مع مفهوم القلق الاجتماعي (الكتاني ، 2001 ، السيد ، 2007) .

ويعدّ احتمال الخوف من التقييم السلبي من قبل الآخرين الميزة الأساسية التي تميز القلق الاجتماعي عن الأنواع الأخرى للقلق والمخاوف (عبدالخالق والبناء ، 2006) . ويعزز ذلك نتائج دراسة بروك Bork 1999 ، حيث أشار أن الخوف من التقييم السلبي أحد الأسباب الجوهرية التي تكمن وراء المخاوف الاجتماعية ، وأن الأشخاص الذين يتسمون بهذه الخشية ، حساسون وملتصقون بذواتهم ، ويخشون الآخرين على اعتبار أنهم يظهرون لهم في صورة مراقبين ، ومحاصرين لهم بنظراتهم ، على نحو يجعل حركات هؤلاء الأفراد مجمدة ، ويشل حركاتهم ، مما يجعلهم قابعين في منازلهم ، وعليه فإن الخوف الاجتماعي يؤدي إلى اختلال في التوازن الانفعالي ، مما يفضي إلى العزلة الاجتماعية خوفاً من الآخرين ، ورهبة من المشاركة والتواصل الاجتماعي(علوان و ابو مصطفى ، 2006) .

القلق الاجتماعي هو خوف الفرد من ان يحكم عليه سلباً من قبل الآخرين أو خوفاً من تعرضه للإهانة أو الشعور بالحرج امامهم (روبرتس و هارت و آخرون ، 2011 ، Roberts , Hart , Corolu , & Helmberg) . ويلعب التقييم السلبي دوراً حاسماً كمنبه لخبرات الانتباه ومعياراً لكشف تعابير الوجه الغاضبه ويظهر هذا جلياً في مثلث العينين والانف حيث تظهر ملامحه تعابير غضب واضح في وجهه (موس ولهلم وجروس ، 2003 ، Mauss , Wilhelm & Gross) .

الخوف من التقييم السلبي ينشأ من النقد السالب من الوالدين أو المعلمين للفرد منذ الطفولة وسخريتهم منه كلما عجز عن عمل كلف به ، أو استهجان الطفل كلما أخطأ ، في البداية لا يفهم الطفل سبب استهجانهم له ويعتقد بذلك انه أنه مرفوض ومنبوذ ، ويفقد الثقة بنفسه وبقدراته ويمتنع بذلك عن الانشطة خوفاً من تعرضه للتقييم من قبل الآخرين ، وبذلك يلاحظ علي الفرد سوء التكيف الاجتماعي (ابراهيم ، 2010) .

عندما يرى الشخص نفسه انه غير مرغوب فيه ، يشعر بالقلق في المواقف المصاحبة لهذه الرؤية ويميل الفرد الى تثبيت فكرة ان من حوله يرونه رتبة اقل منهم ، يلجأ الفرد الى سلوكيات دفاعية مناقضة لسلوكيات الجماعة تظهر انسحاب من قبل الفرد ، وأن الموافقة والقبول الاجتماعي يعتبر ضرورياً من قبل الفرد وهذا ما يزيد شعوره بالقلق نظراً لوجود افكار سلبية تنشأ عند دخوله موقف اجتماعي كالشعور بالخزي والعار وقلق الجاذبية الاجتماعية يؤدي الى خسارة القبول (جيلبرت ، 2000).

كما ان تأثير هذا الخوف مدمر للقدرة على تحقيق الانجازات الذاتية أساساً ، لأنه يقضي على روح المبادرة ويحد من الثقة والاعتماد على النفس ، وان من اهم اعراض الخوف من التقييم السالب افراط الفرد في حب ذاته وينعكس ذلك في توتر عصبي تجاه الغير وفي ضعف في لغة التخاطب مع الاخرين وفقدان رباطة الجأش وفقدان الحزم في اتخاذ القرارات والموافقة السريعة على اراء الاخرين ، وعقدة النقص وهي تظهر في تقليد الاخرين ، والنقص في روح المبادرة لعدم ثقة الفرد بالنفس (رشدي ، 2009) .

3,2 - نظريات القلق الاجتماعي :

طور عدد من المنظرين النفسيين نماذج تصورية لشرح وتفسير نشأة وتطور واستمرارية المعاناة من القلق الاجتماعي ، فتعددت وجهات النظر التي فسرت موضوع القلق الاجتماعي كلاً حسب وجهته ، نبدوها بنظرية التحليل النفسي مرورا بباقي النظريات ؛ وفيما يلي وصف مختصر لنظريات القلق الاجتماعي :

1.3.2 - النظرية المعرفية السلوكية :

تتمثل النظرية المعرفية السلوكية بكل من زيمباردو Zimbardo ونظرية بص Buss وشيك (Cheek) استخدموا مصطلح الخجل الاجتماعي كنوع من انواع القلق الاجتماعي وعدم الارتياح والتوتر والارتباك في حضور الآخرين .

وقد اشار زيمباردو Zimbardo بأن القلق الاجتماعي يمثل صعوبات في الأداء امام الآخرين والقلق من التكلم والخوف والقلق من الجنس الآخر ، ويشير الى المكونات الاساسية للقلق الاجتماعي وهي :

- المكون السلوكي :مثل تجنب المواقف الاجتماعية التي تثير الخوف .
- المكون الفسيولوجي : زيادة ضربات القلب وجفاف الفم والارتجاف والشراسة في الأكل والارتعاش.
- المكون المعرفي : مثل الأفكار التي يحملها الفرد عن الموقف وتجعله غير قادر على التواصل مثل الفكرة السلبية حول الذات ولوم الذات .
- المكون الانفعالي:مثل الشعور بالارتباك والخزي والاكنتاب والقلق والعزلة (السبعاوي،2010) .

- وجهة نظر بص Buss في القلق الاجتماعي :

- أشار بص إلى أن هناك أربعة أبعاد للقلق الاجتماعي وهي :
- البعد الأول :** الارتباك يكون مصحوبا بالضحك أو بقهقهة أو بعصبية وشعور بالغباء .
- البعد الثاني :** الشعور بالخزي أو العار فيوصف بأنه ازدرأ أو احتقار الذات بالإضافة إلى أن الشخص يبدو كئيباً .
- البعد الثالث :** قلق الجمهور يكشف عنه بوجود التوتر والشعور بالخوف والانزعاج وعدم الانتظام .
- البعد الرابع :** والخجل يستدل عليه من كبح س8- *لوك اجتماعي متوقع مع مشاعر توتر وارتباك وإجراج ، الشكل (2) يوضح القلق الاجتماعي بإبعاده الأربعة (الخجل – قلق الجمهور – الشعور بالخزي – الارتباك) (السبعاوي ، 2010: 109).

2.3.2 - النظرية المعرفية :

ترى النظرية المعرفية أن الناس يكتسبون مخزونا كبيراً من المعلومات والمفاهيم والصيغ للتعامل مع ظروف حياتهم ، وتستخدم هذه المعرفة من خلال الملاحظة وتنمية واختبار الفرض وإجراء الاحكام والتصرف بشكل أقرب ما يكون إلى العالم الواقعي ، وعلى هذا (العمليات المعرفية) في

الفرد تؤثر في انفعالاته والسلوك ، وذلك من خلال تقديرات الفرد لذاته وللآخرين وللعالم من حوله ، وتفسيرات الفرد للأحداث ، أما معالجة (العمليات المعرفية) فهي تؤثر في خبرات الفرد عن العالم . وفقاً لهذا التوجه المعرفي ظهرت عدة نماذج معرفية لتفسير القلق الاجتماعي (وردة ، 2011) .

وهنا بعض النماذج المعرفية :

-نموذج ليري و شلينكر 1982 Leary & Schlenker (تقديم الذات self – presentation) : (

اقترح Leary & Schlenker عام 1982 نموذج تقديم الذات لتفسير ظاهرة القلق الاجتماعي والمفاهيم المتصلة به ؛ معتبراً أن القلق الاجتماعي مفهوم يصف مجموعة من الخبرات المعرفية والوجدانية التي تنتج عن توقع تقييم الآخر الفعلي أو المتخيل في المواقف الاجتماعية (الكتاني ، 2001) . يرى هذا النموذج أن القلق الاجتماعي يحدث عندما يرغب الفرد في غرس انطباع شخصي خاص لدى الآخرين ، ويشك تماماً أنه لن ينجح في ذلك ، ولابد من تنمية هذين الطرفين ورعايتهما ؛ وبمعنى آخر ، عليه ان يبدو امام الآخرين على انه شخص مهم ، كما ان عليه ان يتعهد هذه القدرة بالرعاية وتطوير هذا الانطباع الذي تركه لدى الآخرين ، وطبقاً لتطوير ليري 1988 لهذا النموذج ، ربما ينشط هؤلاء الافراد بشكل زائد عن الحد من اجل خلق انطباع شخصي خاص بسبب حاجته الشديدة لاستحسان الآخرين له ولفت نظرهم اليه واحترامهم اياه (بارلو ، 2004) . (

فالقلق الاجتماعي يتولد من شك الفرد في قدرته على إعطاء صورة مرضية عن ذاته للآخر ، ويؤكد هذا النموذج أن ثمة عوامل متعددة تعمل كمنشط لتوليد الشك لدى الفرد في قدرته على اعطاء صورة مرضية عن ذاته ، جزء من هذه العوامل يتعلق بصفات الفرد ، وصفات الطرف الآخر ، وجزء يتعلق بصفات الموقف والظروف المحيطة به ، ويمكن القول أن أول ملمح مميز لهذا النموذج هو أن القلق الاجتماعي يبدو أن له وظيفة معرفية هامة تتمثل في تحذير وتنبيه الشخص عندما تكون

علاقته مع الآخرين في خطر وشيك إلى التهديدات التي قد تحدث في علاقاته الاجتماعية (وردة ، 2011).

-نموذج بك وإمري 1985 Beck and Emery :
:

وفقاً لنموذج بك وإمري فإن القلقين من الجمهور هم الأفراد سريع التآثر ومن ثم فهم المهيبين للتعرض لهذا الاضطراب الانفعالي ، بمعنى آخر هؤلاء الأفراد هم الذين يرون العالم على أنه مكان خطر ومهدد ، ومن ثم يضل هؤلاء الأفراد شديدي التيقظ باستمرار لمواجهة أي تهديد محتمل من هذا العالم ، ونتيجة لذلك فإن الهاديات الإيجابية المحايدة يساء تفسيرها وبشكل سلبي ، بينما يتم تجاهل أو إهمال الهاديات الإيجابية أو الأمانة المطمئنة (بارلو ، 2004) .

ويرى بك أن القلق انفعال يظهر مع تنشيط الخوف الذي يعتبر تفكيراً معبراً لخطر محتمل ، ويرى أن أعراض القلق والمخاوف تبدو معقولة للفرد الذي تسود تفكيره موضوعات الخطر ، والتي قد تعبر عن نفسها من خلال تكرار التفكير المتصل بها وانخفاض القدرة على التمتع أو التفكير المتعقل فيها وتقويمها بموضوعية ، بسبب تثبت تفكير الفرد على منبهات الخطر المحتملة تجعله يفقد القدرة على أن ينقل فكره إلى عمليات أخرى داخلية أو إلى مثيرات أخرى خارجية (تونسلي ، 2002) .

ويلخص بك المظاهر المعرفية للقلق الاجتماعي كما يلي :

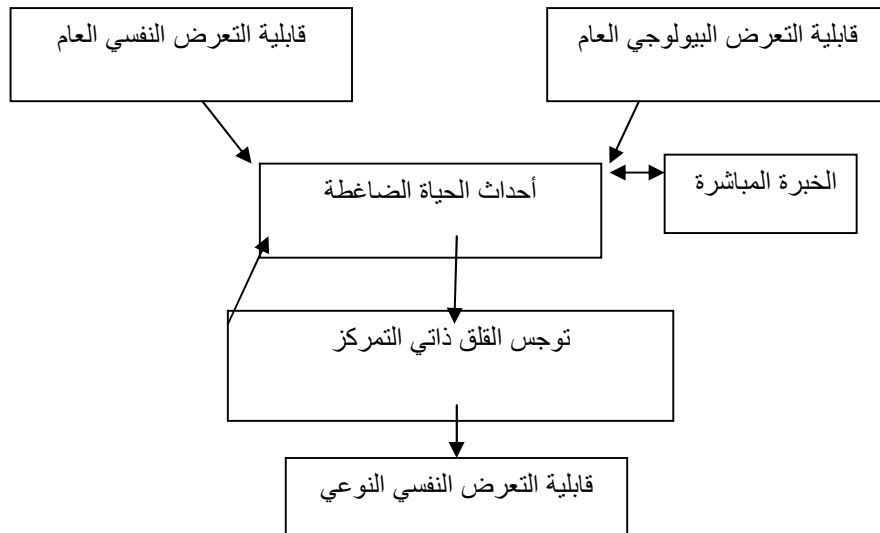
- ملاحظة استنكار ورفض الآخرين بالإضافة إلى توقع استنكار الآخرين .
- الحساسية والخوف من أن يكون ملاحظاً ومراقباً .
- يتميز المصاب بالقلق الاجتماعي بأنه ذو خيال سلبي .
- الشعور بعدم الأهمية وانخفاض التقدير الذاتي .
- وجود أفكار متحجرة لاعقلانية حول السلوك المرغوب وعدم امتلاك القدرة على إبداء السلوك الذي يتناسب مع المواقف الاجتماعية المختلفة (وردة ، 2011) .

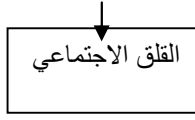
-نموذج كلارك وويلز 1995 , Clarck and Wells :

لقد طور كل من كلارك وويلز 1995 وكلارك 2001 نموذجاً لتفسير القلق الاجتماعي يركز على فكرة مراقبة الذات وتركيز الانتباه عليها أثناء المواقف الاجتماعية ويشير هذا النموذج ان الافراد ذوي القلق الاجتماعي يميلون الى استخدام المعلومات الداخلية مثل افكارهم ومشاعرهم الشخصية في بناء وتكوين انطباع عن الطريقة التي يظهرون بها للآخرين ، فالفرد القلق اجتماعياً يميل إلى الانحياز السلبي في تحليله للمعلومات الاجتماعية ، وبسبب انشغاله بذاته (فرط الانتباه للذات) في المواقف الاجتماعية ، يضعف انتباهه للآخرين ، وتقل قدرته على المشاركة بنجاح في التفاعل ويركز انتباهه على ذاته مراقباً اياها كموضوع اجتماعي ، مما يولد لديه تصوراً عقلية ومشاعر جسدية سلبية تسهم بدورها في استمرار القلق الاجتماعي لديه (وردة ، 2011) .

- نموذج بارلو 2000 Barlow :

قدم بارلو 1988 - 1991 نموذجاً يفترض أن العمليات الأساسية المحددة لاضطراب القلق العام ، هي ذاتها العمليات التي تمثل جوهر كل انواع اضطرابات القلق الأخرى ، وقد اعتبر هيبير Huber أن نموذج بارلو لتفسير القلق الاجتماعي يقوم على دراسة العوامل التطورية البيولوجية وتاريخ الفرد في المواقف الاجتماعية ، وحسب هذا التصور فإن الفرد الذي يعاني من القلق الاجتماعي يستجيب للمواقف الاجتماعية وفق أحاسيس وافكار سلبية كما مبين في الشكل (1) ظهور القلق الاجتماعي كما حدده نموذج بارلو :





الشكل (1) القلق الاجتماعي حسب نموذج بارلو (نقلا عن وردة ، 2011) .

نموذج التداخل المعرفي cognitive interference model

يوضح هذا النموذج طريقة تداخل العمليات المعرفية مع القلق الاجتماعي ، فالأفراد يستخلصون التمثيلات العقلية أثناء التفاعلات الاجتماعية ، وذوو المستوى المرتفع من القلق الاجتماعي يميلون الى توجيه الانتباه نحو الألماعات الداخلية والخارجية التي يعتبرونها مصادر تهديد لهم (مثل الماعات التقويم السالب) ، وتعتمد ألمات التهديد الداخلية على الاستثارة الفسيولوجية (مثل العرق واحمرار الوجه) ، والمعارف السالبة (مثل توقعات الأداء الاجتماعي السالب) واسترجاع المعلومات من الذاكرة طويلة الأمد (مثل إعادة تجميع الهيئة العامة للتوقعات السالبة السابقة التي حدثت في المواقف الاجتماعية السالبة) في حين تركز الإلماعات الخارجية للتهديد على مؤشرات التقويم السالب المدرك من الجامعة (العبوس ، والسخرية ، والضجر) ويبالغ ذو المستوى المرتفع من القلق الاجتماعي في إدراكاتهم للإلماعات الداخلية والخارجية كمصادر تهديد ، وقد ينشأ القلق الاجتماعي من حدوث تغيرات في المعارف الاجتماعية والعلاقات مع الآخرين (بدوي ، 2009) .

العمليات المعرفية المساهمة في القلق الاجتماعي تشير الى ان التصورات المعرفية توضح ان التحريفات في المعرفة الاجتماعية تلعب دور في زيادة مستوى القلق الاجتماعي ، ومن امثلة هذه التحريفات انتقاء معلومات معينة من البيئة الاجتماعية وتجاهل غيرها ذات الفاعلية في الموقف الاجتماعي ، وهذه الظاهرة تسمى بالتحيز الإنتباهي **attentional bia** ، والتركيز على تذكر المعلومات المسببة للتهديد (بدوي ، 2007) .

3.3.2 - القلق الاجتماعي حسب نظرية التعلق :

اهتمت نظرية التعلق لبولبي Bowlby بطبيعة العلاقة بين الطفل وأمه ومشاكل قلق الانفصال ، وبينت أهمية التعلق في نمو الإنسان ، وحاجة الطفل لموضوع يزوده بالأمن والراحة والحماية ، الافتراضي المركزي لنظرية التعلق هو أن علاقة الأم - الرضيع تعمل كنموذج أولي Prototype للعلاقات اللاحقة ، وإن التمثلات العقلية mental representations لخبرات الارتباط الفعلية التي تتكون في المرحلة الأولى للحياة هي التي تفسر هذه الاستمرارية (الكتاني ، 2001) .

فالعلاقة بين الأم والرضيع تتوطد من خلال نظامين سلوكيين للرضيع : سلوكيات التعلق كالإبتسامة والبكاء ، وسلوكيات الاستكشاف التي تظهر مع نمو الرضيع وقدرته على الحركة ، ورغم أن كلا من هذين النظامين يبدو متناقضاً للآخر إلا إنهما يعملان معاً لتحقيق التعلق بالأم والاستقلال عنها ، فالرضيع في وجود الأم يختلف عما يكون في غيابها ويظهر هذا الاختلاف خاصة عند مواجهة شخص غريب أو التواجد في مكان غريب ، أن ارتباط القلق بين الطفل -الآباء في مرحلة الرضاعة يلعب دوراً أساسياً في سوء التوافق الاجتماعي - الانفعالي الحالي واللاحق ، وتتوقف استمرارية نوعية التعلق (أمن أو غير أمن) عبر مراحل النمو على ثبات الميكانيزمات الوسيطة كما أن التعلق الآمن يبنى بالمهارات الاجتماعية في التعامل مع الأقران والثقة بالنفس ، وينبئ بالقدرة الاجتماعية مع الغرباء (الكتاني ، 2001) .

تفسر النظرية التعلقية القلق الاجتماعي بأنه ينتج عن المعاملية الوالدية للطفل في مرحلة الرضاعة ، وأساليب التربية الوالدية له في المراحل اللاحقة ؛ وماتتسم به هذه الأساليب من اتزان أو تشتت وما يترتب عليه من شعور الطفل بالأمان من عدمه .

4.3.2- القلق الاجتماعي حسب نظرية الانتماء :

صاغ بوميستر وليري Baumeister & Leary (1995) نظرية الانتماء معتمدين في ذلك على عدد كبير من الدراسات التي تطرقت لموضوع العلاقات بمختلف أبعادها وتأثيراتها ، فالانتماء دافع أساسي يولد الفرد مزوداً به ، ويعمل من أجل تأسيس علاقات معينة والمحافظة عليها ، حيث إرضاء هذا الدافع يتضمن معيارين :

- 1- الحاجة إلى تفاعل متكرر ومشبع عاطفياً مع بعض الأفراد الآخرين .
- 2- القرب من هؤلاء الأفراد والتفاعل المستمر المتصف بالألفة والقبول والاهتمام المتبادل المشبع لكل منهما .

وتلعب الروابط الانتمائية دوراً مهماً في تشكيل الفكر الإنساني ، وتخلق أسلوباً معيناً في تحليل المعلومات الاجتماعية ، حيث يميل الفرد إلى إدراك وتفسير الأحداث والمواقف من خلال علاقاته بالآخر ، وبطريقة تميل للثبات نسبياً ؛ ومن هذا المطلق يظهر الانحياز المعرفي أثناء التفاعل الاجتماعي ، فقد يميل الفرد لإدراك الآخرين على أنهم غير مؤيدين أو مساندين رغم أن الحقيقة غير ذلك (الكتاني ، 2001).

لقد وضح الباحثان في هذه النظرية العلاقة بين الحاجة للانتماء والتنظيم المعرفي والانفعالات السلبية والإيجابية والصحة النفسية ، فالرغبة في استمرارية العلاقات الاجتماعية هي التي تشكل الفكر وتوجه السلوك لذلك العلاقات المشحونة بالصراع والإحباط تؤدي إلى الكثير من المشكلات أهمها العدوانية والقلق الاجتماعي والخجل (الكتاني ، 2001).

من خلال اطلاعي على رؤية النظرية السلوكية في تفسيرها للقلق الاجتماعي والعوامل المسببة له نرى ان المسبب الاساسي للقلق الاجتماعي هو صعوبة الاداء امام الاخرين وبالأخص النوع الاخر (ذكر ، أنثى) والشعور بالارتباك والخزي المصاحب للفرد امام الجمهور ويشعره بعدم القدرة على التواصل ويصحب ذلك تعبيرات واضحة (احمرار الوجه ، التلعثم في الكلام ، الرعشة في اليدين وغيرها من الاعراض الجسمية) .

ومن خلال النظرية المعرفية السابقة نرى ان القلق الاجتماعي سببه تحريفات معرفية تتمثل في عدة نماذج ومنها :

تعقيب على نموذج ليري وشلينكر يرى من وجهة نظره ان القلق الاجتماعي نابع من توقع الفرد لتقييم السلبي له في المواقف الاجتماعية ، يسعى الفرد لخلق انطباع جيد لدى الاخرين ولكن يشك في قدرته على ذلك فيتوقع تقييم سلبي منهم فيسعى للانسحاب من الموقف الاجتماعي ، ويعتمد هذا

النموذج على التنبؤ برد فعل الآخر لأنه غير قادر على معرفة الصفات المرغوبة لذا الآخر لدى تجده يعتمد على التنبؤ الذي في اساسه يعتمد على الخوف من التقييم السالب له .

اما نموذج بيك وإمري يركز على نظرة الفرد السلبية لذاته والانهازامية مما يشعره بعدم قدرته على مواجهة الموقف ، ونتيجة لذلك نجد الافراد الذين يعانون من القلق الاجتماعي يشوهون المواقف الاجتماعية لكي تتوافق مع نظرتهم القائلة انهم غير اكفاء ؛ فالفرق بين النموذجين في ان النموذج الاول يتمثل في الخوف من قبل الفرد من تقييم الآخر السلبي له في حين ان هذا النموذج يتمثل في تقييم الفرد السالب لنفسه .

اما نموذج كلارك وويلز يعتمد على تركيز الفرد على نفسه مدققاً في كل التفاصيل فيصف نفسه وصف مشوه نتيجة استنتاجات مشوّهة عن الذات وتتكون لدى الفرد صورة عقلية محرفه عن ذاته ، وهذه الصورة تجعل الفرد يرض انه عند تفاعله في المواقف الاجتماعية سيكون في موضع يؤدي به الى نتائج خطيرة مثل الخزي والنبذ .

ان النماذج المعرفية على اختلافها تشير جميعها الى تحريفات فكرية تعتمد في مجملها على افكار سالبة (سواء كان ذلك ان الفرد يرى عدم قدرته على مواجهة الموقف الاجتماعي بسبب مخاوفه وافكاره وتقييمه السالب لذاته او خوف من تقييم الآخر السالب له) ، وان اختلاف النظريات في مجملها تشير جميعها الى مشاعر خوف من الفرد نتيجة افكار قد تكون غير صحيحة تؤدي به في اغلب الاحيان الى الانسحاب وإذ كان الفرد مضطر لمواجهةها تظهر عليه اعراض جسمية تبدو واضحة للآخرين .

تفسر النظرية التعلق الفلق الاجتماعي بأنه ينتج عن المعاملة الوالدية للطفل في مرحلة الرضاعة ، وأساليب التربية الوالدية له في المراحل اللاحقة ؛ وماتتسم به هذه الاساليب من اتزان أو تشتت ومايترتب عليه من شعور الطفل بالأمان من عدمه .

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

1.3 - الدراسات السابقة

2.3 - مناقشة الدراسات السابقة

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

سيتم في هذا الفصل عرض للدراسات العربية التي تمت مراجعتها والتي تناولت موضوع القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة (وفقاً لأهداف الدراسة الحالية) وحسب التسلسل الزمني .

1.3 - الدراسات السابقة

- دراسة مورس 1983 Morris

بعنوان (لخلج وعلاقته بالقلق الاجتماعي) هدفت الدراسة الى ايجاد العلاقة بين الخجل والقلق الاجتماعي والفروق العائدة للنوع في القلق الاجتماعي ، طبقت الدراسة على عينة تتكون من (302) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة ، كانت الادوات المستخدمة مقياس الخجل والقلق الاجتماعي ، أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بالنسبة لمتغير النوع (السبعاوي ، 2010) .

- دراسة عبدالرحمن و عبدالمقصود (1998)

بعنوان (المهارات الاجتماعية والسلوك التوكيد والقلق الاجتماعي وعلاقتها بالتوجه نحو مساعدة الآخرين لدى طالبات الجامعة) ، هدفت الدراسة إلى التعرف على دور بعض المتغيرات النفسية المتمثلة في المهارات الاجتماعية ، والسلوك التوكيدي والقلق الاجتماعي في سلوك الإيثار والتوجه نحو مساعدة الآخرين لدى عينة من طالبات الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من (120) طالبة من كليات التربية والعلوم والهندسة ، وطبقت في الدراسة مقياس التوجه نحو المساعدة ترجمة وتعريب : محمد السيد عبدالرحمن و محروس الشناوي 1993 ، و اظهرت نتائج الدراسة انه عدم وجود فروق بين المجموعات الأربعة للمقارنة في القلق الاجتماعي ، أى أن لا توجد فروق بين الأدبي والعلمي في القلق الاجتماعي و ابعاده .

- دراسة عيد (2000)

بعنوان (دراسة للمظاهر الأساسية للقلق الاجتماعي وعلاقته بمتغيري الجنس والتخصص لدى عينة من الشباب) ، هدفت للتحقق من أمرين : الأول يدور حول امكانية تحديد المكونات الأساسية للقلق الاجتماعي (أو الرهاب الاجتماعي) ، و تكونت عينة الدراسة من (419) من طلبة جامعة عين شمس ، أستخدم الباحث الادوات الآتية : مقياس الخوف من التقييم السلبي إعداد واطسون وفرويد 1987 ، ومقياس الحساسية الزائدة إعداد ميكل سكير ، تشارلز كارفير 1987 . ، ومقياس التقدير الذاتي للقلق إعداد وليام زينج 1987 ، اظهرت النتائج عدم وجود تباين نتيجة للتفاعل بين (الذكور / الإناث) ، كما اشارت الدراسة لعدم وجود فروق في زملة الأعراض الفسيولوجية ، و عدم وجود فروق بين الذكور و الاناث في لخوف من لتقييم ، و اظهرت النتائج عدم وجود تباين بين التخصص (علمي / ادبي) في القلق الاجتماعي ، عدم توجد فروق بين العلمي و الادبي في زملة الاعراض الفسيولوجية ، و بعدم وجود فروق بين الادبي والعلمي في الخوف من التقييم .

-دراسة رضوان (2001)

بعنوان " دراسة ميدانية لتقنين مقياس للقلق الاجتماعي على عينات سورية " ، هدفت الدراسة لإعداد مقياس للقلق الاجتماعي وفق البنية العاملية له واختبار صدقه وثباته ، واشتملت عينة الدراسة على (437) من طلاب وطالبات جامعة دمشق ، وتوصلت الدراسة الى ان مستوى القلق لدي طلبة الجامعة يزيد عن المتوسط بانحراف معياري واحد اي انهم سجلوا درجة مرتفعة على مقياس القلق الاجتماعي ، و أن الذكور أكثر قلقاً اجتماعياً من الاناث .

— دراسة قنندر 2003

بعنوان " القلق الاجتماعي وعلاقته بالتكيف الدراسي لدى طلبة الجامعة " ، استهدفت الدراسة التعرف على القلق الاجتماعي وعلاقته بالتكيف الدراسي لدى طلبة الجامعة ، تكونت عينة من طلبة

الجامعة عددهم (435) طالبا وطالبة من التخصصات (الطبية والهندسية والعلمية والإنسانية) ،
أستخدم أداتين الأولى أداة القلق الاجتماعي المعدة من قبل جمال (1997) بعد التأكد من صدق الأداة
وثباتها، توصلت الدراسة أن متوسط القلق الاجتماعي لطلبة الصف الأول كان متوسط اي انهم
يتمتعون بدرجة منخفضة من القلق الاجتماعي بغض النظر عن متغير (الجنس ، التخصص ، موقع
السكن) (اليوسفي ، 2008) .

- دراسة الجاف ، سكر (2003)

بعنوان (القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة) ، استهدفت الدراسة التعرف على مستوى القلق
الإجتماعي لدى طلبة الجامعة ، وفق متغير الجنس والتخصص العلمي والمستوى الدراسي ، أستعمل
الباحثان مقياس القلق الإجتماعي الذي أعده (اللاذقاني ،1995) والذي يتألف من (36) فقره لقياس
القلق الاجتماعي ، وأظهرت النتائج أن متوسط القلق الاجتماعي لدى الإناث أعلى من الذكور
إحصائيا ، وأن أصحاب التخصص العلمي أكثر قلقا من أصحاب التخصص الإنساني ، وأن طلبة
السنة الأولى كانوا أكثر قلقا من طلبة السنة الرابعة (محمد ،2009) .

- دراسة عبدالخالق 2006

بعنوان (القلق الاجتماعي وعلاقته بالتفكير السلبي التلقائي لدى طلاب من جامعة الكويت) ،
هدفت الدراسة للتعرف على القلق الاجتماعي وعلاقته بالتفكير السلبي التلقائي لدى طلاب من جامعة
الكويت والفروق بين الجنسين ذكور والإناث ، وفحص العلاقة بين القلق الاجتماعي والتفكير السلبي
، تكونت عينة الدراسة من 220 طالبا و 220 طالبة ، يمثلون غالبية جامعات الكويت تتراوح
اعمارهم ما بين (17 - 27) سنة ، استخدم الباحث مقياس قائمة القلق الاجتماعي وكذلك اختبار
المعارف الاجتماعية ، اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين الذكور
والإناث لصالح الاناث ، اي أن الاناث اكثر قلقاً من الذكور (النفيسة ، 2010) .

-دراسة اليوسفي (2008)

عنوان (دافع الإنجاز الدراسي وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية للبنات) ، هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين دافع الإنجاز الدراسي وعلاقة بالقلق الاجتماعي ، تكونت عينة الدراسة من طالبات كلية التربية (194) طالبة بالطريقة العشوائية البسيطة ، استخدم الباحث مقياسين القلق الاجتماعي لقلندر(2003) ، فتوصل الباحث إلى ان مستوى القلق الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية للبنات كان متوسط أي مستوى منخفض من القلق الاجتماعي .

-دراسة عبدالامير 2008

بعنوان (القلق الاجتماعي وعلاقته بالحساسية المفرطة السلبية لدى طلبة الجامعة المستنصرية)، وتكونت من (500) طالبا وطالبة والتي تم اختيارها عشوائيا من أربع كليات علمية مقسمة على النحو التالي (210) من الذكور والإناث (199) ، وهدفت الدراسة لقياس القلق الاجتماعي بين طلاب الجامعات ، وإدراكا للاختلافات في مقياس القلق الاجتماعي وفقا للتخصص (علمي، الإنسانية) ، و للنوع (ذكور ، إناث)، وفئة (الأولى الثانية والثالثة والرابعة) ، تم بناء مقياس القلق الاجتماعي ، توصلت الدراسة الى ان طلاب جامعة المستوى المتوسط من القلق الاجتماعي اى انهم بمستوى منخفض من القلق الاجتماعي ، وعدم توجد فروق دلالة إحصائياً في مقياس القلق الاجتماعي وفقا للنوع ، وعدم وجود فروق دلالة إحصائية في مقياس القلق الاجتماعي وفقا للتخصص .

-دراسة الخفاجي والشاوي 2009

عنوان (أثر التربية العملية (التطبيق) في خفض القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة البصرة) ، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر التربية العملية في خفض القلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة كلية التربية المرحلة الرابعة ، تكونت عينة الدراسة من (100) طالب وطالبة من كافة التخصصات ، وتوصلت النتائج الى ان هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى القلق الاجتماعي وفق لمتغير النوع (ذكور / إناث) ارتفاع معدل القلق الاجتماعي لدى الاناث منه لدى الذكور ، وأن هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى القلق الاجتماعي لدى الطلبة وفق متغير

التخصص الدراسي لصالح الطلبة ذوي التخصصات الانسانية اى أنهم أكثر قلقاً من التخصصات العلمية التطبيقية .

-دراسة معمريّة 2009

بعنوان (القلق الاجتماعي المواقف المثيرة ، نسبة الانتشار ، الفروق بين الجنسين وبين المراحل العمرية) ، كما هدفت الدراسة إلى معرفة نسبة انتشار القلق الاجتماعي لدى المراحل العمرية من النوعين (ذكور / إناث) والفروق في المراحل العمرية ، و تكونت عينة البحث من 892 طالب ، من تلاميذ التعليم الثانوي بشعبه المختلفة وطلاب الجامعة من التخصصات العلمية والمستويات التعليمية المختلفة وطلاب الدراسات العليا وطلاب التكوين المهني و طلاب الطب وطلاب التكوين في تطوير الغابات وموظفين في الادارة والبنوك والبريد وأئمة وتجار وبطالين ، وصمم الباحث استبياناً لقياس القلق الاجتماعي ، وأشارت النتائج ان هناك فروق ذات دلالة احصائية الاناث اكثر قلقاً من الذكور في كل المراحل العمرية .

- دراسة جرادات و العلى 2010

بعنوان (الحاجة الى المعرفة والشعور بالذات لدى الطلبة الجامعيين : دراسة استكشافية) ، هدفت هذه الدراسة الى استكشاف الفروق في الحاجة الى المعرفة والشعور بالذات بين الجنسين وبين طلبة كليات العلوم الانسانية والطبيعية ، والى اختبار العلاقة بين الحاجة الى المعرفة والشعور بالذات ، تكونت عينة الدراسة من 667 طالباً وطالبة في مستوى البكالوريوس ، مقياس الشعور بالذات تكون المقياس من الذات العامة والذات الخاصة والقلق الاجتماعي ، وتوصلت الدراسة الى أن درجات الاناث على مقياس القلق الاجتماعي اعلى بشكل دال احصائياً من درجات الذكور ، اذ ان الاناث يشعرون بالتوتر والضيق عندما يتفاعلن مع الاخرين اكثر ممن يشعر الذكور .

2.3 - مناقشة الدراسات السابقة :

أولاً : الاهداف

تباينت أهداف الدراسات السابقة من حيث المتغيرات التي تناولتها بالدراسة مع متغير القلق الاجتماعي ، ومن خلال العرض اتضح أن هناك دراسة واحدة تناولت القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة وهي دراسة الجاف وسكر (2003) حيث استهدفت الدراسة التعرف على مستوى القلق الاجتماعي وفق متغير النوع والتخصص والسنة الدراسية ، ولكنها أهملت دراسة أبعاد القلق الاجتماعي ، أما الدراسة الحالية اهتمت بدراسة كل بعد من أبعاد القلق الاجتماعي .

وهناك دراسات اخرى هدفت الى دراسة مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة والتعرف على الفروق العائدة للنوع والتخصص والسنة الدراسية في القلق الاجتماعي وهي دراسة مورس (1983) ودراسة دبيس (1997) ودراسة عبدالرحمن وعبدالمقصود (1998) ودراسة عيد (2000) ودراسة رضوان (2001) ودراسة الجاف والسكر (2003) وقلندر (2003) وعبدالخالق (2003) ودراسة عبدالأمير (2008) والخافجي والشاوي (2009) ودراسة معمريه (2009) ودراسة الجرادات والعلي (2010) ، بينما هدفت دراسة اليوسفي (2008) إلى دراسة مستوى القلق الاجتماعي لدى الطالبات فقط . وقد أهملت هذه الدراسات الفروق في كل فكرة بإستثناء دراسة عيد (2000) .

ثانياً : العينة

تباينت العينات التي استخدمتها الدراسات السابقة من حيث العدد ، أما العمر فكانت كل العينات من طلبة الجامعة ، بإستثناء دراسة دبيس (1997) فكانت على طلبة المرحلة الثانوية ، ودراسة معمريه (2009) فكانت على طلاب المرحلة الثانوية والجامعية . وأيضاً معظم الدراسات شملت عينات من كلا النوعين (ذكور - إناث) وهي دراسة مورس (1983) ودراسة عيد (2000) ودراسة رضوان (2001) ودراسة الجاف والسكر (2003) وقلندر (2003) وعبدالخالق (2003)

ودراسة عبدالأمير (2008) والخفاجي والشاوي (2009) ودراسة الجرادات والعلي (2010) .
باستثناء دراسة اليوسفي (2008) تناولت عينة من طالبات الجامعة فقط .

أما بالنسبة للمستوى الدراسي فجميع الدراسات تناولت جميع سنوات الدراسة الجامعية دون تحديد سنة دراسية بعينها ، فيما عدا دراسة الجاف وسكر (2003) تناولت بالدراسة السنتين (الأولى والرابعة) ، ودراسة عبدالخالق (2006) حيث تناولت المراحل العمرية من (17 - 27) سنة ، ودراسة معمريّة (2009) تناولت المراحل العمرية من (15 - 20) .

فيما يتعلق بالتخصص الدراسي تناولته دراسة دبيس (1997) ودراسة عبدالرحمن وعبدالمقصود (1998) ودراسة عيد (2000) والجاف وسكر (2003) وعبدالأمير (2000) والخفاجي والشاوي (2009) والجرادات والعلي (2010) .

ثالثاً : أدوات القياس

اختلفت الدراسات حول الأداة المستخدمة فيها حيث أن بعض الدراسات كان هدفها بناء أو تقنين مقياس للقلق الاجتماعي كدراسة رضوان (2001) ودراسة عبدالأمير (2008) ودراسة معمريّة (2009) ، ودراسات أخرى استخدمت مقاييس معدة ، حيث استخدمت دراسة اليوسفي (2008) مقياس القلق الاجتماعي من إعداد قلندر (2003) ، واستخدم الجاف وسكر (2003) مقياس القلق الاجتماعي من إعداد اللادقاني (1995) واستخدم الخفاجي والشاوي (2003) مقياس القلق الاجتماعي من إعداد الرشيد (2000) . واستخدمت دراسات أخرى مقاييس تشير الدرجة عليه على وجود القلق الاجتماعي كدراسة عيد (2000) استخدم مقياس التقييم السلبي للذات اعداد واطسون وفرويد (1997) ودراسة الجرادات والعلي (2010) استخدم مقياس الشعور بالذات الذي طوره فينينغشتاين وزملاءه . وأستخدم دبيس (1997) استخدم مقياس الخوف من التحدث أمام الآخرين في المواقف الاجتماعية الذي يعدّ أحد أبعاد القلق الاجتماعي ودراسة عبدالرحمن وعبدالمقصود (1998) استخدم مقياس المهارات الاجتماعية والعلاقات الشخصية والسلوك التوكيدي من اعداد عبدالرحمن (1992) .

رابعاً : الأساليب الإحصائية

استخدمت الدراسات السابقة عدة أساليب إحصائية مختلفة حسب أهداف كل الدراسة ومن هذه الأساليب :

النسب المئوية - معامل الارتباط بيرسون - واختبار (t) للفروق بين عينتين مستقلتين واختبار (t) للعينة الواحدة .

خامساً : النتائج

يتبين من مراجعة الدراسات التي تناولت مستوى القلق الاجتماعي أشارت إلى ان طلبة الجامعة في المستوى المتوسط منه ، وفي مجموعة الدراسات التي أهتمت بمتغير النوع فقد اختلفت نتائج الدراسة فيه حيث أشارت دراسة مورس (1983) ودراسة عبدالأمير (2008) أنه لا توجد فروق عائدته للنوع ، بينما توصلت دراسة الجاف وسكر (2003) ودراسة عبدالخالق (2006) ودراسة الخفاجي والشاوي (2009) ودراسة معمريّة (2009) حيث كانت الإناث أكثر قلق اجتماعي من الذكور . ودراسة رضوان (2001) حيث كانت الذكور أكثر قلق اجتماعي من الإناث .

أما فيما فروق التخصص فيلاحظ أن النتائج لم تتفق فيه ، فلم تظهر الفروق في دراسة عبدالرحمن وعبدالقصود (1998) ودراسة عيد (2000) . بينما توصلت دراسة ديبس (1997) ودراسة الجاف وسكر (2003) ودراسة عبدالأمير (2008) إلى وجود فروق في التخصص ؛ حيث كان العلمي أكثر قلق اجتماعي من الأدبي . ودراسة الخفاجي والشاوي (2009) حيث كان الأدبي أكثر قلق من العلمي .

وفي مجموعة السنة الدراسية توصلت دراسة الجاف وسكر (2003) إلى أن طلاب السنة الأولى أكثر قلق اجتماعي من طلاب السنة الرابعة ، بينما اشارت دراسة قلندر (2003) إلى أن طلاب السنة الأولى كانوا في المتوسط .

من خلال استقراء الدراسات السابقة الخاصة بمستوى القلق الاجتماعي تبين اتفاق معظمها على ان مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة في المتوسط ، فليس قلقاً فوق المتوسط فيصبح هناك تقلص من المهام التي تتطلب مشاركة الجماعة ؛ ولاتحت المتوسط فيؤدي ذلك الى الخروج عن ضوابط الجماعة ورغبة اكثر في السيطرة .

فمن خلال استقراء الدراسات الخاصة بالعلاقة بين القلق الاجتماعي والنوع تبين اتفاق معظمها على ان الاناث اكثر قلق اجتماعي من الذكور ربما يرجع ذلك الى ان الاناث يشعرون بالتوتر والضيق عندما يتفاعلن مع الآخرين ، وأيضا الأدوار المنوطه لهن تكون في معظمها محصورة داخل بيئة البيت أما الرجال فنجد الأدوار الموكله اليهم اكثر اتساع واختلاط بالبيئة الخارجية ؛ كما تحتم عليهم ادوارهم مواجهة المجتمع والعمل في بيئة اوسع ، كما أن نظرة المجتمع تؤثر في رؤية الفرد لذاته .

أما عن الدراسات السابقة الخاصة بالعلاقة بين القلق الاجتماعي والتخصص (ادبي / علمي) نلاحظ ان الدراسات لم تتفق في معظمها حول النتائج ايها اكثر قلق اجتماعي ؛ حيث اشارت دراسات الى ان العلمي اكثر قلق اجتماعي من الأدبي وأخرى أشارت انه لاتوجد فروق بينهما من حيث التخصص وفق متغير القلق الاجتماعي ، كما أشارت ثلاث دراسات على الاقل ان طلاب الشعب العلمية أكثر قلق اجتماعي من طلاب الشعب الادبية ربما ذلك راجع لنوع المواد الذي يقوم بدراسته كل منهم حيث ان اغلب المواد التي يلزم على طلاب الشعب الادبية اجتيازها تتطلب بلاغة وادب وحديث وفي مجالات الخطابة والصحافة والإعلام وغيرها من التخصصات التي تتطلب مواجهة جمهور وأداء اجتماعي أكثر ، اما الشعب العلمية فهم في الاغلب تتطلب دراستهم معامل والتعامل اكثر مع اجهزة مخبرية للاختبارات المجهرية .

اما بالنسبة للقلق الاجتماعي وفق متغير السنة الدراسية فلم تتحصل الباحثة الا على دراستين تناولتا متغير السنة الدراسية حيث اشارت الدراسة ان طلاب السنة الاولى كانوا أكثر قلق من طلاب السنة الرابعة ، ربما يرجع ذلك الى عملية التعود بالنسبة لطلاب السنة الرابعة حيثوا اعتادوا على بيئة الجامعة وزملائهم اما طلاب السنة الاولى يصاحبهم عامل التوتر والرغبة من البيئة الجديدة

الأكثر اتساعاً وهي بيئة الجامعة بعد ما كانوا في بيئة اقل اتساعاً وعداداً من الطلاب هي بيئة المدرسة .

وتركز البحث الحالي على الجوانب التي أهملتها معظم هذه الدراسات ، من حيث دراسة أبعاد القلق الاجتماعي ، والسنة الدراسية ، كما تأتي هذه الدراسة في الترويج بين النتائج المتضاربة في الدراسات التي اختبرت فروق النوع والتخصص في القلق الاجتماعي .

الفصل الرابع

الاجراءات المنهجية

1.4 . منهج الدراسة

2.4 . مجتمع الدراسة

3.4 . عينة الدراسة

4.4 . أداة جمع البيانات

5.4 . الدراسة الاستطلاعية

6.4 . جمع بيانات العينة الاساسية

7.4 . الأساليب الإحصائية

الفصل الرابع

الاجراءات المنهجية

يشمل هذا الفصل المنهج الذي اتبعته الباحثة في التحقيق من أهداف الدراسة ، والدراسة الاستطلاعية وأغراضها ، بالإضافة إلى المعانية وإجراءات الدراسة الأساسية ، وصف مجتمع الدراسة وكيفية اختيار العينة منه ، كما يتضمن هذا الفصل وصفاً للأداة المستخدمة في الدراسة الأساسية ، وكيفية جمع البيانات ، وكذلك الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل بياناتها .

1.4 – منهج الدراسة :

تم استخدام المنهج الوصفي المقارن ، للتحقيق من أهداف الدراسة الحالية ، إذ يهتم هذا النوع من المناهج بدراسة الوضع الراهن للظاهرة ، من حيث تحديد مرات حدوثها واقتران ظهورها بمتغيرات أخرى ومحاولة تفسير هذا الوضع دراسة علمية دون أن يتدخل في حدوثها ، ، وتفسير الظاهرة كلما كان ذلك ممكناً ، وتعتبر البحوث الوصفية القاعدة لكل البحوث الأخرى الإرتباطية والمقارنة والتجريبية .

2.4- مجتمع الدراسة :

يضم مجتمع الدراسة طلبة السنتين الاولى والرابعة كما في الجدول (1) بكليات الآداب والعلوم والاقتصاد والقانون بجامعة بنغازي للعام الجامعي (2011 - 2012) بمدينة بنغازي كما هو مبين بالجدول . وقد تم اختيار طلبة السنة الاولى لإختبارهم بيئة جديدة أكثر اتساع من بيئة المدرسة ، واختيار السنة الرابعة كون طلبتها قد اجتازوا مرحلة الخوف من المكان الجديد .

الجدول (1) توزيع مجتمع الدراسة حسب الكليات والسنوات الدراسية والنوع :

المجموع الكلي	السنة الرابعة		السنة الاولى		الكلية
	إناث	ذكور	إناث	ذكور	
3355	1077	226	1382	670	الآداب
2339	678	247	934	480	العلوم
1276	344	176	324	432	الاقتصاد
1384	367	174	582	261	القانون
8354	2466	823	3222	1843	المجموع الكلي

3.4. عينة الدراسة :

هي عينة متاحة ، فهي الأنسب بالنسبة لمتغيرات الدراسة حيث تراعى التساوي بين الطلبة في التخصصات (العلمي والأدبي) وتساوى أعداد الذكور والإناث في تلك التخصصات . وتم تقدير أفراد العينة بـ "320" طالباً وطالبة ؛ موزعين حسب النوع (ذكور / إناث) ، والتخصص (علمي / أدبي) بالتساوي ، وبمتوسط عمري 19,05 ؛ و نظراً للصعوبات التي واجهت الباحثة فمنذ بداية التطبيق كانت اغلب الكليات لازالت تقوم بالتسجيل والقبول حتى منتصف الفصل الدراسي ، من الصعوبة بما كان إختيار العينة بإحدى الطرق الاحتمالية ، كما تم استبعاد كلية الهندسة نظراً للاضراب القائم من قبل الطلبة عن الدراسة وقت التطبيق .

ونظراً لكثرة عدد الكليات التابعة لجامعة بنغازي فقد حُدثت العينة بالكليات الموجودة داخل نطاق الحرم الجامعي حيث تم اختيار أربع كليات متمثلة في (الآداب ، العلوم ، الاقتصاد ، القانون) . قامت الباحثة بالاتصال بمسجلي الكليات للحصول على إحصائيات بأعداد الطلبة السنتين الأولى والرابعة بكافة التخصصات .

تم اختيار العدد المحدد من الطلاب والطالبات في كل تخصص (قانون – آداب : يمثل التخصص الأدبي ، إقتصاد – علوم : يمثل التخصص العلمي) ليكون العدد الكلي 160 لكل تخصص بالتساوي 80 للسنة الأولى 80 للسنة الرابعة ، مقسمة على 40 للذكور و 40 للإناث لكل الكليات بالتساوي ، يظهر بالجدول (2) توزيع أفراد العينة

جدول (2) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب النوع والتخصص والسنة الدراسية

التخصص العلمي		التخصص الأدبي		أفراد العينة
السنة الرابعة	السنة الأولى	السنة الرابعة	السنة الأولى	
40	40	40	40	ذكور
40	40	40	40	إناث
80	80	80	80	المجموع
320				المجموع الكلي

4.4 – مقياس القلق الاجتماعي :

ونظرا لعدم توفر أداة جيدة لغرض البحث ولأن قد تم مسبقا عرض مقياس عن القلق الاجتماعي لمجموعة من المحكمين ولم يلقى استحسانهم ، لأن المقاييس التي تم عرضها على المحكمين لا تتناسب وأهداف الدراسة ، لذلك وجب وجود أداة شاملة لدراسة المتغير من جميع نواحيه الجسمية والنفسية والاجتماعية ، وبعد الإطلاع على مجموعة من المقاييس ذات العلاقة (وتم عرض هذه المقاييس في الملحق (2)) ، وأدبيات البحث العلمي استخلصت الباحثة مجموعة من البنود والإبعاد صيغ على أساسها المقياس.

أستخدم في الدراسة الحالية مقياس القلق الاجتماعي ، تناول المقياس ابعاد تتناسب ومتغيرات الدراسة الحالية .

وصف المقياس :

تكون المقياس في صيغته النهائية من (43) فقرة ، يوجد أمام كل فقرة خمسة بدائل هي على التوالي : (تنطبق عليّ دائماً ، تنطبق عليّ غالباً ، تنطبق عليّ احياناً ، تنطبق عليّ نادراً ، لا تنطبق عليّ ابداً) ؛ وعلى المفحوص أن يختار إحدى البدائل لكل فقرة بحيث يحصل على "5" درجات إذا اختار البديل (تنطبق عليّ دائماً) ، ويحصل على "4" درجات إذا اختار البديل (تنطبق عليّ غالباً) ، ويحصل على "3" درجات إذا اختار البديل (تنطبق عليّ احياناً) ، ويحصل على "درجتان" إذا اختار البديل (تنطبق عليّ نادراً) ، ويحصل على "درجة واحدة" إذا اختار البديل (لا تنطبق عليّ ابداً) . ويحوي المقياس على فقرات سالبة واخرى موجبة يعني ارتفاع الدرجة على المقياس ارتفاع معدل القلق الاجتماعي.

يتكون المقياس من ثلاث ابعاد وهي :

البعد الاول : الخوف من المواقف الاجتماعية : ويشار اليه بأنه خوف من التعرض لموقف

اجتماعي يواجه فيه الشخص آخرين مما يسبب له الخوف من نقد الآخرين أو نظرتهم إليه واحتمالات ارتبائه وظهور بظهور سئ تظهر عليه علامات وأعراض القلق ؛ والفقرات التي تقيس هذا البعد هي (1 - 4 - 8 - 13 - 16 - 19 - 22 - 25 - 28 - 31 - 34 - 37 - 41 - 43) ؛ البعد الثاني : الأعراض الجسمية : عند تعرض الفرد لموقف اجتماعي ما فتظهر عليه اعراض جسمية كالشعور بالدوار وجفاف الحلق والصداع ؛ و الفقرات التي تقيس هذا البعد هي (2 - 5 - 9 - 11 - 14 - 17 - 20 - 23 - 26 - 29 - 32 - 35 - 38 - 40) ؛ البعد الثالث : قلق الجمهور: هو ارتباك وخوف يطرأ على الفرد عند حديثه مع حشد من الناس او عندما يتطلب منه إلقاء كلمة امام جمهور ؛ والفقرات التي تقيس هذا البعد هي (3 - 6 - 7 - 10 - 12 - 15 - 18 - 21 - 24 - 27 - 30 - 33 - 36 - 39 - 42) ؛ يحوي البعد الاول على (14) فقرة ، والبعد الثاني على (14) فقرة ، والثالث على (15) فقرة .

ويتم تصحيح المقياس بوجه عام في اتجاه القلق الاجتماعي ، غير ان هناك بعض البنود السلبية التي يجب عكس الدرجة عليها عند الحصول على درجة كلية للمقياس ، وهذه البنود هي : (3 - 10 - 13 - 15 - 18 - 21 - 22 - 24 - 28 - 29 - 31 - 36 - 38 - 39 - 40 - 41 - 42 - 43) .

بحيث يتم تغيير الدرجة عليها كما يلي :

ابتداءً	تتطبق عليّ دائماً	تتطبق عليّ غالباً	تتطبق عليّ احياناً	تتطبق عليّ نادراً	لا تتطبق عليّ
الدرجة	1	2	3	4	5
الدرجة المعدلة	5	4	3	2	1

وتتراوح الدرجات على المقياس بوجه عام بين (43 - 215) .

وقد مر المقياس في اعداده بعدة مراحل هي كالتالي :

أ - اعتمدت الباحثة في صياغة الفقرات على أدبيات البحث العلمي من (كتب ، دوريات ، دراسات سابقة تناولت بناء مقاييس ، رسائل ماجستير) ومن أهمها :

1- الدليل الأمريكي للتشخيص الاحصائي للأمراض النفسية والعقلية الرابع 1994 .

2- مقاييس تناولات القلق الاجتماعي - الخواف (الرهاب) الاجتماعي

3- مقاييس عن القلق الاجتماعي :

- مقياس القلق الاجتماعي لـ ليري (1983) ترجمة وأعداد عبدالرحمن و عبدالمقصود (1994)

؛ مقياس الرهاب (القلق) الاجتماعي من أعداد الأوجلي (2010) ؛ مقياس القلق الاجتماعي

للمراهقين والشباب من أعداد كونور وآخرين (2000) ترجمة عبدالمقصود ؛ مقياس القلق

الاجتماعي لـ رضوان (2001) ؛ مقياس القلق الاجتماعي لـ ماتيك وكلارك (1989) ؛

مقياس القلق الاجتماعي لـ جمال (2000) ؛ استبيان القلق الاجتماعي لـ الهادي (ب ث) ؛ استبيان الرهاب الاجتماعي لـ المالح (2005) . فقد تغلب على تلك المقاييس اهتمامها بالقلق الاجتماعي من زاوية المرض ، كما ان ابعادها قد تكونت من مصطلحات لم تلقى استحسان المحكمين ك (بعد الشعور بالخزي والعار) .

تكون المقياس في صورته المبدئية من 90 فقرة و أربعة أبعاد هي (الخجل - الخوف من المواقف الاجتماعية والدخول فيها - الأعراض الجسمية) قبل عرضه على المحكمين كما هو مبين الملحق (2) ؛ وقد تم عرضه على مجموعة من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس المختصين انظر الملحق (4) ؛ تم حذف البعد الاول (الخجل) بناءً على توصيات مجموعة من المحكمين حيث وان 65% من المحكمين فضلوا حذفه ، و حذفت (43) فقرة من أصل (90) ولاقت باقي الفقرات استحسان محكمي المقياس .

3.4- الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية ؛ وذلك لتحقيق عدة أهداف قبل البدء بجمع بيانات الدراسة الحالية وهذه الأهداف هي :

أولاً : التعرف على مدى تقبل وتجاوب المفحوصين مع المقياس المستخدم لجمع البيانات .

ثانياً : التعرف على مدى وضوح وسلامة فقرات المقياس المستخدم في جمع البيانات ومعرفة الفقرات الغامضة .

ثالثاً : التدريب والألفة على تطبيق المقياس المستخدم .

رابعاً : الكشف عن مقدار صدق وثبات المقياس المستخدم في الدراسة الذي قامت الباحثة ببنائه.

وللتحقق من الأهداف السابقة قامت الباحثة باختيار "70" طالباً وطالبةً من مجتمع الدراسة من طلبة كليات آداب والعلوم والاقتصاد والقانون من جامعة بنغازي للسنة الدراسية " 2011 - 2012

لإجراء الدراسة الاستطلاعية واستمرت فترة التطبيق من 3-2. – 2012 إلى 15 - 3 - 2012. حيث تم اعادة التطبيق بعد أسبوعين من تاريخ تطبيق المقياس . راعت الباحثة امكانية العثور على نفس الطلبة عند اعادة تطبيق ، وتم تحديد موعد لإعادة التطبيق ، ولاقت الباحثة قبول من اغلب الطلبة و قد تم استبعاد الطلبة الذين تغيبوا عن التطبيق في المرة الثانية ، والذين تركوا فقرات دون الاجابة عليها ، وقد كان العدد النهائي للتطبيق واعدادة التطبيق " 50 " طالب وطالبة تم تحقيق أهداف الدراسة الاستطلاعية من حيث مناسبة الأداة لجمع بيانات الدراسة الحالية ، ووضوح عباراته

صدق وثبات المقياس الفلق الاجتماعي :

أولاً : الصدق : تم تقدير صدق المقياس بعدة طرق منها :

1- الصدق الظاهري :

عرض المقياس في صيغته الاولى على مجموعة من المحكمين كما في الملحق (4) وكانت نسبة اتفاق المحكمين على الفقرة التي صيغت في المقياس في صورته النهائية (75%) وقد اتفق المحكمين على ان فقرات المقياس تقيس الصفة المراد قياسها .

2. صدق الاتساق الداخلي :

وقد تم التحقق منه بحساب معاملات الارتباط (بيرسون) بين الدرجة الكلية لكل بعد من الابعاد الثلاثة والدرجة الكلية للمقياس بوجه عام . وأظهرت نتيجة هذا التحليل أن المقياس يتسم باتساق داخلي مرتفع ؛ ذلك لأن جميع ارتباطات الابعاد الفرعية بالدرجة الكلية للمقياس بوجه عام دالة إحصائياً ، عدا خمس فقرات تم حذفها كما هو بالجدول (3) :

الجدول (3) معاملات الارتباط (بيرسون) بين كل فقرة و البعد الذي ينتمي له وبين كل بعد من الأبعاد الفرعية والمقياس ككل وارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس قبل الحذف

معاملات الارتباط								
البعد الأول	معامل ارتباط الفقرة بالبعد الذي ينتمي إليه	علاقة الفقرة بالمجموع الكلي للمقياس	البعد الثاني	معامل ارتباط الفقرة بالبعد الذي ينتمي إليه	علاقة الفقرة بالمجموع الكلي للمقياس	البعد الثالث	معامل ارتباط الفقرة بالبعد الذي ينتمي إليه	علاقة الفقرة بالمجموع الكلي للمقياس
1	.471**	.447**	1	.406**	.396**	1	.578**	.338
2	.527**	.477**	2	.425**	.253	2	.353*	.542**
3	.244	.124	3	.453**	.163	3	.431**	.534**
4	.625**	.585**	4	.645**	.387**	4	.393**	.236
5	.247	.093	5	.563**	.349*	5	.542**	.599**
6	.275	.236	6	.466**	.411**	6	.270	.249
7	.388**	.335*	7	.648**	.546**	7	.623**	.420**
8	.511**	.441**	8	.535**	.349*	8	.493**	.350*
9	.190.	.265	9	.533**	.368**	9	.394**	.262
10	.228	.250	10	.573**	.428**	10	.339*	.372**
11	.457**	.308*	11	.350*	.276	11	.426**	.587**
12	.598**	.524**	12	.703**	.574**	12	.303*	.236
13	.336*	.348*	13	.635**	.414**	13	.650**	.453**
14	.598**	.652**	14	.236	.287*	14	.662**	.483**
15	.249	.159	15	.339*	.400**	15	.075	.061
16	.383**	.341*	-	-	-	16	.656**	.380**
17	.446**	.321*	-	-	-	-	-	-

(*) مستوى دلالة 0.05 ، (**) مستوى دلالة 0.01

الجدول (4) معاملات الارتباط (بيرسون) بين كل بند و البعد الذي ينتمي له وبين كل بعد من الأبعاد الفرعية والمقياس ككل وارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس بعد الحذف

معاملات الارتباط								
البيد الاول	معامل ارتباط الفترة بالبيد الذي يتنسى إليه	معامل ارتباط البيد الثالث	معامل ارتباط البيد بالمقوس كل	معامل ارتباط الفترة بالبيد الذي يتنسى إليه	البيد الثاني	معامل ارتباط البيد بالمقوس كل	معامل ارتباط الفترة بالبيد الذي يتنسى إليه	معامل ارتباط البيد بالمقوس كل
1	.510** .000	1	.811** .000	.362** .010	1	.884** .000	.589** .000	.852** .000
2	.567** .000	2		.408** .003	2		.360* .010	
3	.601** .000	3		.585** .000	3		.481** .000	
4	.395** .005	4		.559** .000	4		.370** .008	
5	.345* .014	5		.490** .000	5		.575** .000	
6	.552** .000	6		.616** .000	6		.262 .066	
7	.284 .046	7		.522** .000	7		.622** .000	
8	.244 .088	8		.520** .000	8		.486** .000	
9	.422 .002	9		.549** .000	9		.404** .004	
10	.565** .000	10		.363** .010	10		.394 .005	
11	.389** .004	11		.676** .000	11		.471** .001	
12	.573** .000	12		.608** .000	12		.339* .016	
13	.397** .004	13		.357** .007	13		.616** .000	
14	.380** .007	14		.381** .006	14		.619** .000	
-	-	15		-	15		.552** .000	

* مستوى دلالة 0.05 ، ** مستوى دلالة 0.01

ثانياً : الثبات : م حساب الثبات بطريقتين :

أ - ألفا كرونباخ :

تم تقدير ثبات المقياس بواسطة معامل ألفا كرونباخ بالنسبة للمقياس ككل وأبعاده الثلاثة وقد اسفرت نتيجة هذا التحليل كما هو مبين بالجدول " 5 "

الجدول " (5) " قيمة ألفا المحسوبة لأبعاد القلق الاجتماعي والدرجة الكلية :

أبعاد المقياس	قيمة ألفا
الخوف من المواقف الاجتماعية	0.689
قلق الجمهور	0.770
الاعراض الجسمية	0.758
الدرجة الكلية للمقياس	0.873

ب - إعادة الإختبار :

تم حساب الثبات بطريقة إعادة الإختبار للمقياس والجدول (6) يوضح معامل ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس ومعامل الارتباط للمقياس ككل .

الجدول (6) معاملات الثبات بإعادة الإختبار

أبعاد المقياس	ن	معامل الارتباط
الخوف من المواقف الاجتماعية	50	0.77**
الأعراض الجسمية	50	0.70**
قلق الجمهور	50	0.78**
الدرجة الكلية للمقياس	50	0.85**

** مستوى دلالة 0.01 .. يتضح من الجدولين السابقين أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات .

6.4. جمع بيانات العينة الأساسية :

بعد التأكد من ملائمة المقياس خلال الدراسة الاستطلاعية ، تم جمع البيانات من العينة الأساسية و الحصول على رسالة موجهة إلى مسجلي الكليات (الآداب - العلوم - القانون - الاقتصاد) من

جامعة بنغازي ، وذلك لتسهيل مهمة الوصول إلى العينة . طبقت أداة البحث بشكل جماعي بقاعات الدراسة والمكتبات بعد ان تم توضيح الهدف من الدراسة وهو خدمة البحث العلمي ؛ والتوجيه بالالتزام بالصدق أثناء الاجابة ، وضع مقياس الدراسة في كراسة تتقدمها صفحة البيانات الشخصية وتعليمات خاصة بالتطبيق ، واستغرقت كل جلسة من جلسات التطبيق (من 15 - إلى 20 دقيقة) ، خلال الفترة من 2012/4/24 إلى 2012/5/8 ف .

وبعد الانتهاء من عملية جمع البيانات من أفراد العينة ومراجعتها تم تصحيح إجاباتهم على اداة البحث وفقاً لأداة التصحيح التي تم توضيحها سابقاً ، وروجعت كل كراسات الإجابة عدة مرات للتأكد من صحة ودقة البيانات ، وتم استبعاد الكراسات التي تحوي اكثر من اجابة للسؤال الواحد والكراسات التي بها اسئلة لم يُجب عليها .

7.4 . الأساليب الإحصائية .

تم استخدام الإحصاء البارامترى لتحليل بيانات البحث الحالي ، ويتطلب هذا النوع من الإحصاء عدة شروط أهمها أن يكون التوزيع التكراري للبيانات اعتدالياً (أبو علام ، 2006 : 521) . وقد تحقق هذا الشرط في البحث الحالي في المقياس ككل وأبعاده كما هو موضح في الملحق (3) .
تم استخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) لتحليل بيانات البحث , وقد استخدمت الأساليب الإحصائية الآتية :

1 - تمت مقارنة متوسط العينة - اختبارات لعينة واحده - ككل في مقياس القلق الاجتماعي بالمتوسط النظري للمقياس (التعرف على مستوى القلق الاجتماعي وأبعاده لدى طلبة جامعة بنغازي) .

2 - اختبار (ت) للفروق بين عينتين مستقلتين للتحقق من الفروق العائدة للنوع والتخصص والسنة الدراسية بالنسبة للقلق الاجتماعي .

الفصل الخامس

عرض النتائج ومناقشتها

1.5- عرض النتائج ومناقشتها

2.5 – الاستنتاج

3.5 – المقترحات

4.5 – التوصيات

5,5 – الملاحق

الفصل الخامس

عرض النتائج ومناقشتها

1.5 عرض النتائج ومناقشتها :

يحتوى هذا الجزء على عرض لنتائج الدراسة التي تم التوصل إليها وتفسيرها ، وفقاً لترتيب أهداف الدراسة كالاتي

1.1.5 الهدف الأول :

- التعرف على مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة بنغازي وأبعاده

لمعرفة مستوى القلق الاجتماعي تمت مقارنة متوسط العينة بالمتوسط النظري لمقياس القلق الاجتماعي وابعاده وقد تم استخراج المتوسط النظري من خلال ضرب القيمة التي يأخذها البديل الأوسط وهي "3" في عدد فقرات كل بعد ، وضربها في عدد فقرات المقياس ككل . كما هو موضح في الجدول (7)

الجدول (7) متوسط العينة والمتوسط النظري لمقياس القلق الاجتماعي وأبعاده

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	متوسط العينة ن = 320	القلق الاجتماعي
دال	*7.77	319	7.786	42	38.62	بعد الخوف من المواقف الاجتماعية
دال	*14.48	319	8.984	42	34.73	البعد الجسمي
دال	*6.57	319	8.775	45	41.77	بعد قلق الجمهور
دال	*11.65	319	21.305	129	115.12	الدرجة الكلية

*مستوى الدلالة 0.0001

يتضح من الجدول (7) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات عينة الدراسة والمتوسط النظري للمقياس في الدرجة الكلية و الأبعاد ، وهذا يشير إلى أن مستوى القلق الاجتماعي للعينة منخفض سواء في أبعاد القلق الاجتماعي أو الدرجة الكلية .

تتفق هذه النتيجة مع دراسة عبدالامير (2008) ودراسة اليوسفي (2008) في أنه القلق الاجتماعي منخفض لدى طلاب الجامعة ، وتختلف مع دراسة رضوان (2001) في ارتفاع القلق الاجتماعي لدى أولئك الطلبة .

وقد يرجع ذلك إلى اتزان الطلبة من الناحية النفسية بسبب الإنتقال من مرحلة المراهقة التي تتسم بعدم الاستقرار والاتزان النفسي ، إلى مرحلة الأكثر استقراراً ، كذلك أصبح للطالب حرية في التعبير ، يستطيع الطالب أن يتحدث دون قيود ، ودون وجود مراقب على كلامهم ، ولديهم الحرية أكثر في بناء جماعات كالمجتمع المدني وإتحاد الطلبة ومنظمات أخرى تدعو لتجمعات ونشاطات بشكل جماعي ، وقد تعود هذه النتيجة أيضاً إلى طبيعة المقياس الذي تم إعداده من قبل الباحثة .

5. 1.2 الهدف الثاني :

لمعرفة الفروق العائدة للنوع (ذكور / إناث) بالنسبة لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية ، للمقياس لدى عينة الدراسة ، تمت المقارنة بين متوسطات الذكور والإناث ، والجدول (8) يوضح قيمة (ت) للفروق بين هذه المتوسطات ودلالاتها .

الجدول (8) اختبار (ت) لدلالة الفرق بين متوسطات الذكور والإناث في القلق الاجتماعي وابعاده ومستوى الدلالة .

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	درجة الحرية	الانحراف		المتوسطات		قلق اجتماعي
			إناث	ذكور	إناث	ذكور	

بعد الخوف من المواقف الاجتماعية	38.52	38.71	7.787	7.808	318	.215	غير دال
بعد الاعراض الجسمية	33.03	36.42	9.156	8.503	318	*3.435	دال
بعد قلق الجمهور	41.14	42.41	8.950	8.577	318	1.301	غير دال
الدرجة الكلية	112.69	117.55	21.154	21.244	318	*2.049	دال

** مستوى الدلالة 0.01 - * مستوى الدلالة 0.05

تشير النتائج إلى أنه عدم وجود فروق عائدة للنوع بالنسبة للخوف من المواقف الاجتماعية وقلق الجمهور ، بينما هناك إختلاف في الاعراض الجسمية والدرجة الكلية حيث أن الإناث أكثر قلقاً من الذكور .

تتفق هذه النتيجة مع دراسة الجاف وسكر (2003) ودراسة عبدالخالق (2006) ودراسة الخفاجي والشاوي (2006) ودراسة معمريّة (2009) ودراسة الجرادات والعلي (2010) ، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة جارلس (1983) ودراسة عيد (2000) ، اللتان أظهرتا عدم وجود فروق عائدة للنوع في القلق الاجتماعي ، وكذلك مع دراسة رضوان (2001) حيث أظهرت هذه الدراسة أن الذكور أكثر قلقاً من الإناث ،

قد يرجع الارتفاع في ظهور زملة الأعراض الجسمية المصاحبة للموقف الاجتماعي بالنسبة للإناث عنه لدى الذكور بسبب أن الإناث يشعرون بعدم القدرة على الكفاءة وانخفاض تقديرهن لذاتهن ومن ثم تقل قدرتهن على مواجهة حشد من الناس فيظهر عليها أعراض جسمية كالرعشة في الأطراف وجفاف الحلق ، وتدخل عملية الحياء وطبيعة المجتمع المحافظ في أن التوتر المصاحب للموقف المسبب لظهور أعراض جسمية هو أمر طبيعي في بيئة محافظة كالبيئة الليبية على أن لا يكون هذا عائق للتواصل الاجتماعي ، غير أنه بشكل عام مستوى القلق الاجتماعي لدى الإناث منخفض مقارنة بالدرجة الكلية .

أن الارتفاع الطفيف في معدل القلق الاجتماعي لدى الإناث عنه لدى الذكور في الدرجة الكلية ربما يرجع لظروف ثقافتنا التي تجعل من الصعب على الذكور الإفصاح عن قلقهم لأنهم يدركون

ذلك على أنه إنتقاصاً لزوجلتهم أما الإناث فلا تواجهها هذه المشكلة فتصرح بقلقها دون أن تشعر بانقاص مركزها كأنتى ، كل هذه العوامل وغيرها تجعل من الإناث أعلى بقليل من الذكور فرق طفيف في قلق اجتماعي، وأيضاً من جراء كثرة الضغوط الاجتماعية على الإناث بوجه خاص ، كما أنهن يتفوقن في التعبير عنه

1.3.5 الهدف الثالث :

معرفة الفروق العائدة للتخصص (أدبي و علمي) بالنسبة لكل بعد من الأبعاد ، والمقياس ككل لدى عينة البحث ، لمعرفة هذه الفروق تمت المقارنة بين متوسطات طلبة الأدبي و العلمي في مقياس القلق الاجتماعي والجدول (9) يوضح ذلك

جدول (9) اختبار (ت) لدلالة الفرق بين متوسطات الادبي والعلمي في القلق الاجتماعي وابعاده ومستوى الدلالة .

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	درجة الحرية	الانحراف		المتوسطات		القلق الاجتماعي
			علمي	ادبي	علمي	ادبي	
			N=80	N=80	N=80	N=80	

بعد الخوف من المواقف الاجتماعية	38.51	38.72	7.194	8.358	318	.244	غير دال
البعد الجسمي	35.31	34.14	9.123	8.832	318	1.164	غير دال
بعد قلق الجمهور	42.08	41.48	8.458	9.098	318	.611	غير دال
الدرجة الكلية	115.90	114.34	20.873	21.767	318	.653	غير دال

يتضح من الجدول (9) عدم وجود فروق عائدة للتخصص في الدرجة الكلية للمقياس وأبعاده.

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة عبدالرحمن و عبدالمقصود (1998) ، و دراسة عيد (2000) ، ودراسة الجرادات وعلي (2008) في عدم وجود فروق عائدة للتخصص (أدبي / علمي) في القلق الاجتماعي ، و تختلف نتيجة بعد الخوف من المواقف الاجتماعية مع دراسة ديبس (1997) التي أظهرت طلاب الشعب العلمية أكثر خوفاً من المواقف الاجتماعية من طلاب الشعب الأدبية ، وبالنسبة لبعدها الأعراض الجسمية تختلف هذه النتيجة مع دراسة عيد (2000) التي بينت عدم وجود فروق في زملة الأعراض الفسيولوجية .

وكذلك تختلف مع دراسة دراسة الجاف وسكر (2003) حيث اشارت الدراسة إلى أن طلاب الشعب العلمية أكثر قلقاً من طلاب الشعب الأدبية ، وتختلف أيضاً مع دراسة الخفاجي والشاوي (2009) حيث أشارت النتيجة إلى أن طلاب الشعب الأدبية أكثر قلقاً اجتماعياً من طلاب الشعب العلمية .

قد يرجع ذلك لتواجدهم بذات البيئة (الجامعة) وتعرضهم لظروف ذاتها ، ولتساوي الفرص بين طلبة الجامعة ، وحيث أن النشاطات الاجتماعية ليست حكراً على تخصص دون غيره ، وربما راجع للمقياس والأبعاد التي يحويها .

5. 1.3. الهدف الرابع :

معرفة الفروق العائدة للسنة (الاولى و الرابعة) بالنسبة لكل بعد من الابعاد ، والمقياس ككل لدى عينة البحث ، لمعرفة هذه الفروق تمت المقارنة بين متوسطات السنة الاولى والرابعة في مقياس القلق الاجتماعي والجدول (10) يوضح متوسطات الاولى والرابعة في القلق الاجتماعي وابعاده وقيمة (ت) للفرق بين هذه المتوسطات ودلالاتها الإحصائية .

جدول (10) اختبار (ت) لدلالة الفرق بين متوسطات الاولى الرابعة في القلق الاجتماعي وابعاده ومستوى الدلالة .

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	درجة الحرية	الانحرافات		المتوسطات		القلق الاجتماعي
			السنة الرابعة N=80	السنة الاولى N=80	السنة الرابعة N=80	السنة الاولى N=80	
دال	*2.697	318	7.415	7.995	37.46	39.78	بعد الخوف من المواقف الاجتماعية
دال	*2.683	318	8.968	8.828	33.39	36.06	البعد الجسمي
غير دال	1.945	318	8.785	8.689	40.82	42.72	بعد قلق الجمهور
دال	*2.928	318	21.095	21.018	111.68	118.57	الدرجة الكلية

*مستوى الدلالة 0.01

يتضح من الجدول (10) عدم وجود فروق دالة احصائياً بالنسبة لبعث قلق الجمهور ، بينما هناك فروق دالة احصائياً لبعث الخوف من المواقف الاجتماعية و الأعراض الجسمية والدرجة الكلية للمقياس اى أن طلاب السنة الأولى أكثر قلق اجتماعي من طلاب السنة الرابعة .
تتفق نتيجة الدراسة مع دراسة الجاف وسكر (2003) التي أشارت أن طلاب السنة الأولى أكثر قلقاً من طلاب السنة الرابعة .

ربما يرجع ذلك للرغبة التي تصاحب المكان الجديد لطلاب السنة الأولى حيث أن البيئة الجامعية أكثر اتساعاً في الرقعة الجغرافية وأكثر ازدحاماً ، والانتقال المفاجئ للطلاب من بيئة المدرسة الصغيرة والمحدودة نسبياً . ولطلاب السنة الرابعة ربما يدخل عامل التعود ، وحماسيته لدخول بيئة العمل ، ومشروع التخرج الذي يتطلب منه العمل في جماعة.

2.5 - الاستنتاج :

بشكل عام القلق الاجتماعي منخفض لدى العينة وإن التباينات العائدة للنوع والسنة الدراسية لا تعكس فروق حقيقية في القلق الاجتماعي مما يتطلب المزيد من الدراسات للتحقق منه .

3.5 - التوصيات :

ترى الباحثة في ضوء نتائج هذه الدراسة التوصية بما يأتي :

1 - حتى يتسنى للمجتمع مواصلة السير على المسار الصحيح المسير لمجتمع افضل بإعتبار أن طلاب الجامعة لديهم جرأة اجتماعية ، عليه فإن إدماجهم في ندوات ومؤتمرات علمية من شأنه استعاب نشاطهم وتعزيز ثقتهم بذاتهم أكثر .

2- إعداد برامج لدمج الإناث أكثر في منظمات اجتماعية كمنظمات المجتمع المدني ، ومحاولة إعداد برامج تدريبية لهم لمواجهة الجمهور ، وتدريبهم على فن الحوار والتخاطب ، وتوسيع دائرة أدوارهن الاجتماعية .

4.5 - المقترحات :

1 - اجراء دراسات مماثلة للدراسة الحالية على مختلف المدن الليبية من طلبة الجامعات للتحقق من نتائج الدراسة الحالية .

2 - دراسة علاقة التقييم السلبي للذات بالقلق الاجتماعي .

3 - اجراء دراسة لعلاقة القلق الاجتماعي بالمتغيرات المعرفية في مرحلة المراهقة حيث اشارت أغلب الادبيات أنها السن التي يبدأ ظهور أعراض القلق الاجتماعي فيها .

4 - اجراء دراسة حول الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بالقلق الاجتماعي .

5- اجراء دراسة للتحقق من البنية العاملية والخصائص السيكومترية للمقياس .

المراجع

أولاً : المراجع العربية .

ثانياً : المراجع الأجنبية .

أولاً : المراجع العربية

- القرآن الكريم ، سورة الفتح الآية (4) ، ط3 ، 1427 هـ رواية قالون عن نافع ، دار ابن كثير :دمشق
- ابراهيم ، ابراهيم الشافعي و مهدي على القرني (ب ت) . رهاب الكلام لدى طلاب الجامعة السعوديين وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية . مجلة العلوم الاجتماعية ، ع (ب) ، جامعة الكويت ، 5 - 11 .
- ابراهيم ، عبدالستار (1988) . علم النفس الاكلينيكي . الرياض : دار المريخ .
-

(1990) . الانسان وعلم النفس . الكويت : عالم المعرفة .

(2011) . العلاج النفسي

السلوكي المعرفي، ط3. القاهرة : الهيئة العامة للكتاب.

- ابراهيم ، علا عبدالباقي (2010) . الخوف والقلق . القاهرة : عالم الكتاب .
- أبو النيل ، محمود السيد عبدالرحمن (2001) . صورة الجسم والقلق الاجتماعي و قدان الشهية العصبي لدى الاناث المراهقات . دراسات في الصحة النفسية ، الاسكندرية : ، 118 -173.
- أبو علام ، رجاء محمود (2006) . مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية . القاهرة : دار النشر للجامعات .
- أحمد ، سهير كامل (1998) . الصحة النفسية والتوافق . القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .
- اسماعيل ، محمد عماد الدين (1989) . الطفل من الحمل الى الرشد . ج2 ، الكويت : دار القلم.
- الأوجلي ، زينب أحمد على (2010) . المقارنة بين فاعليتي إعادة البناء المعرفي مع

- التعريض مقابل التعريض فقط في التخفيف من شدة الرهاب الاجتماعي لدى عينة من الطالبات
الجامعات الليبيات . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- البارقي ، عبدالمجيد محمد حسين (2010) . تقدير الذات وعلاقته بالقلق الاجتماعي وقلق
المستقبل لدى الطلاب المكفوفين بالمرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية . رسالة دكتوراه
غير منشورة ، معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .
- باظة ، امال عبدالسميع مليجي (2003) . الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط3 . القاهرة :
مكتبة الانجلو المصرية .
- بارلو ، ديفيد ه (2004) . مرجع اكلينكي في الاضطرابات النفسية . ترجمة : صفوت فرج ،
محمد نجيب الصبوة ، مصطفى أحمد تركي ، جمعة سيد يوسف ، هبة ابراهيم القشيشي ، حصة
عبدالرحمن الناصر ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .
- بدوي ، زينب عبد العليم (2009) . عمليات تجهيز المعلومات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي
والدافعية الاجتماعية . مجلة كلية التربية ، م (3) ع (33) ، 9 - 79
القاهرة : جامعة عين شمس .
- البطانية ، أسامة محمد و الجراح ، عبدالناصر دياب ، و غوانمة ، مأمون محمود (2007) .
علم نفس الطفل غير العادي . عمان : دار المسيرة .
- البناء ، حياة خليل و عبدالخالق ، أحمد محمد و مراد ، صلاح أحمد (2006) . القلق
الاجتماعي وعلاقته بالتفكير السلبي التلقائي لدى طلاب من جامعة الكويت . دراسات نفسية
، م (16) ع (2) ، 291 - 312 . القاهرة : رابطة الإخصائيين النفسيين المصرية .
- البنا ، عادل السيد (2002) . مخاوف الاتصال الشفهي وعلاقتها بالقلق الاجتماعي واساليب
التعلم الذاتي لدى عينة من طلاب اللغة الانجليزية بكلية التربية . مجلة مستقبل التربية العربية ،
ع (27) ، 9 - 83 . الاسكندرية : المكتب الجامعي .
- بناجبي، ايمان عبداللطيف حنيف (2008) . الرهاب الاجتماعي وعلاقته ببعض المتغيرات
النفسية لدى المراهقات السعوديات دراسة سيكومترية كلينكية . جامعة عين شمس : كلية

التربية .

- بن علو ، الازرق (2002) . كيف تتغلب على القلق وتنعم بالحياة . القاهرة : دار قباء .
- بول ، س . ل . لنيذاي ج . ي (2000) . مرجع في علم النفس الاكلينيكي للراشدين . ترجمة : صفوت فرج ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .
- بيل ، ارثر (2011) . الفوبيا الخوف المرضي من الاشياء والتغلب عليها . ترجمة : عبدالحكيم الخزامي ، القاهرة : الدار الاكاديمية للعلوم .
- تونسي ، عديلة حسن طاهر (2001) . القلق والاكتئاب لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة . جامعة ام القرى ، مكة المكرمة .
- جارندر ، جيمس (2006) . ادارة الخوف . ترجمة خالد العامري ، القاهرة : دار الفارق .
- جرادات ، عبدالكريم و نصر العلي (2010) . الحاجة الى المعرفة والشعور بالذات لدى الطلبة الجامعيين . المجلة الاردنية في العلوم التربوية ، م (6) ، ع (4) ، 319 - 331 .
- جلال ، سعد (1985) . المرجع في علم النفس . الاسكندرية : مكتبة المعارف الحديثة .
- الجلاي ، لمعان مصطفى (2007) . سيكولوجية القلق (دراسات في قلق الامتحان) . غريان : الدار الجامعية .
- الحارثي ، خديجة عمر محمد (2003) . فاعلية برنامج علاج عقلائي انفعالي سلوكي في
- حبيب ، صموئيل (1989) . الخوف . القاهرة : دار الثقافة .
-

(1998) . القلق . القاهرة : دار الفكر .

- حسيب ، عبدالمعتم عبدالله (2005) . مقدمة في الصحة النفسية . الاسكندرية : دار الوفاء .
- الحسيني ، أيمن (2010) . دع الخجل واستمتع بالحياة . القاهرة : مطابع العبور الحديثة .

- حميد ، خليل حزام (2009) . اثر القلق الاجتماعي في رسوم الاطفال فاقدى الاب . مركز
ابحاث الطفولة والأمومة ، جامعة ديالى .
- الخالدي ، أديب محمد (2007) . مرجع في علم النفس الاكلنكي ط 2 . طرابلس : منشورات
مكتبة طرابلس .
-
- المرجع (2009) .
- في الصحة النفسية (نظرية جديدة) . عمان :
دار وائل .
- الخفاجي ، زينب حياوي و زينب فالح الشاوي (2009) . اثر التربية العملية (التطبيق) في
خفض القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة البصرة . مجلة الجمعية العراقية للعلوم التربوية
والنفسية ، ع (62) ، 4 - 101 .
- الخليدي ، عبدالمجيد و كمال حسن وهبي (1997) . الامراض النفسية والعقلية والاضطرابات
السلوكية عند الاطفال . بيروت : دار الفكر العربي .
- خليفة ، على (2001) . الخجل اسبابه وعلاجه . الاسكندرية : المركز العربي .
- خليل ، محمد بدر الدين (1986) . كيف تقاوم القلق . القاهرة : دار المعارف .
- داروين ، تشارلس (2005) . التعبير عن الانفعالات في الانسان والحيوانات . ترجمة :
مجدي محمود المليجي ، القاهرة : المجلس الاعلى للثقافة .
- دبابش ، على موسى على (2011) . فعالية برنامج ارشادي مقترح للتخفيف من القلق
الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية واثره على تقدير الذات . رسالة ماجستير غير منشورة ،
كلية
- التربية وعلم النفس ، جامعة الازهر ، غزة .
- الدسوقي ، مجدي محمد (2008) . اضطرابات صورة الجسم - التشخيص - الوقاية والعلاج

القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

- دهلوي ، دانية عثمان عبدالحى دهلوي (2010) . الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بقسميها العلمي والأدبي بمدينة مكة المكرمة . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية ، جامعة أم القرى .
- رشدي ، هند (2009) . التخلص من الوهم والخوف . دار مشارف الخبرة .
- الرشيدى ، بشير صالح (1995) . القلق لدى الكويتين بعد العدوان العراقي . الكويت : مكتب الإنماء الكويتي الديوان الاميري .
- رضوان ، سامر جميل (2007) . الصحة النفسية ط2. عمان : دار المسيرة .

(2001) . دراسة

ميدانية لتقنين مقياس القلق الاجتماعي على

عينات سورية . مجلة مركز البحوث التربوية ، السنة العاشرة ، ع (19) ،

47 - 77 . جامعة قطر .

- رضوان ، سامر جميل (2002) . الصحة النفسية . عمان : دار المسيرة .
- الرويتع ، عبدالله صالح عبدالعزيز (ب ت) . مقياس ثلاثي الأبعاد للخوف الاجتماعي . جامعة الملك سعود ، كلية التربية .
- الزراد ، فيصل محمد خير (1992) . تعديل السلوك البشري . المملكة السعودية : دار المريخ .
- زهران ، حامد عبدالسلام (1977) . الصحة النفسية والعلاج النفسي . القاهرة .

(1994) . الصحة

النفسية والعلاج النفسي ط2. القاهرة : عالم

الكتب .

- السبعوي ، فضيلة عرفات محمد (2007) . قلق المستقل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية ، جامعة الموصل .

() الخجل الاجتماعي وعلاقته بأساليب

المعاملة الوالديه . عمان : دار ضياء .

- سرحان ، وليد و التكريتي ، عدنان و حباشنه ، محمد (2004) . القلق . عمان : دار مجد لاوى .

- السيد ، محمد ثابت (2007) . دع القلق وابدأ الحياة . الاسكندرية : دار المعارف .

- سليمان ، صبحي (2010) . كيف تتخلص من مخاوفك . القاهرة : مكتبة رجي .

- سليمان ، عبدالرحمن السيد (2011) . المخاوف الاسباب والعلاج . القاهرة : عالم الكتب .

- سوين ، ريتشارد م (ب ت) . علم الامراض النفسية والعقلية . ترجمة : أحمد عبدالسلام سلامة ، الكويت : مكتبة الفلاح .

- شاذلي ، عبدالحميد محمد (2001) . الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية . الاسكندرية : المكتبة الجامعية .

- شريت ، أشرف محمد عبدالغني (2005) . الصحة النفسية بين الاطار النظري والتطبيقات الاجرائية . الاسكندرية : مؤسسة حورس .

- الشربيني ، لطفي (2007) . عصر القلق الاسباب والعلاج . الاسكندرية : دار المعارف .

- شكري ، عادل و كريم ، محمد (2005) . المخاوف المرضية قياسها ، وتصنيفها ، وتشخيصها . الاسكندرية : دار المعرفة .

- الشناوي ، محمد محروس (1998) . **العلاج السلوكي الحديث أسسه وتطبيقاته** . القاهرة : دار
قبا .
- شيهان ، ف . دافيد (1988) . **مرض القلق** . ترجمة : عزت شعلان ، الكويت : مطابع
الرسالة .
- صبحي ، سيد (2003) . **الانسان وصحته النفسية** . مصر : مكتبة الاسرة .
- الصفار ، حسن (2003) . **كيف تقهر الخوف ط 3** . لبنان : مؤسسة الوفاء .
- عارف ، أبو الفداء محمد عزت محمد (1998) . **القلق والتوتر** . القاهرة : دار الاعتصام .
- عبد الامير ، سحر (2008) . **القلق الاجتماعي وعلاقته بالحساسية المفرطة السلبية لدى
طلبة الجامعة المستنصرية** . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة
المستنصرية بغداد .
- عبدالخالق ، أحمد محمد و البناء ، حياة خليل (2006) . **الخوف من الاماكن المتسعة وعلاقته
بالخوف الاجتماعي والتفكير السلبي التلقائي** . دراسات نفسية . م (16) ع (4)
685 - 692 . القاهرة : رابطة الإخصائين النفسيين المصرية .
- عبدالرحمن ، محمد السيد و هانم عبد المقصود (1998) . **دراسات في الصحة النفسية
ج2** . المهارات الاجتماعية والسلوك التوكيدي والقلق الاجتماعي وعلاقتهما بالتوجه
نحو مساعدة الآخرين لدى طالبات الجامعة ، (149 - 215) .
- عبدالله ، مجدي احمد محمد (2004) . **علم النفس المرضي دراسة في الشخصية بين السواء
والاضطراب** . مصر : دار المعرفة الجامعية .
- عبدالمعطي ، حسن مصطفى (2003) . **الاضطرابات النفسية في الطفولة والمراهقة** -

الاسباب - التشخيص - العلاج . القاهرة : درا القاهرة .

- عبدالمقصود ، أماني أ (2006) . فاعلية برنامج معرفي سلوكي للتغلب على القلق لدى عينة من طالبات الجامعة السعودية . مجلة كلية التربية ، ع (30) الجزء الثاني ، مكتبة زهراء الشرق ، (9 - 52) .
- عبدالمقصود ، هانم أ (2006) . مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين والشباب (م . ق . ج) . القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .
- عثمان ، فاروق السيد (2001) . القلق وإدارة الضغوط . القاهرة : دار الفكر العربي .
- عرب ، مها (2000) . اكتشاف نفسك واستمتع بالحياة . الاسكندرية : مؤسسة حورس .
- العزاوي ، سامي مهدي و هيام سعدون (2010) . القلق الاجتماعي والشعور بالوحده النفسية وعلاقتها بممارسته الألعاب الرياضية لدى طالبات جامعة ديالى . الكتاب السنوي لمركز ابحاث الطفولة والأمومة ، م (5) ج (2) ، (12 - 36) .
- عزب ، مدحت اسماعيل عبدة (2003) . المناخ الوجداني للأسرة وعلاقته بالخواف الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية . معهد الدراسات والبحوث التربوية - جامعة القاهرة - قسم الارشاد .
- عسكر ، عبدالله (2005) . الاضطرابات النفسية للأطفال . القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .
- العطية ، اسماء عبدالله (2001) . الارشاد السلوكي المعرفي لاضطرابات القلق لدى الاطفال . الاسكندرية : مؤسسة حورس الدولية .

(2008) .

اضطرابات القلق لدى الاطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة . الاسكندرية : مؤسسة حورس الدولية .

- علوان ، نعمان شعبان و نظمي عودة أبو مصطفى (2006) . القلق الديني والاجتماعي دراسة ميدانية على المعوقين جسدياً وحركياً في المجتمع الفلسطيني . رسالة ماجستير غير منشورة ، فلسطين ، غزة .

- عمار ، طاهر سعد حسن (2006) . فاعلية بعض عمليات فنيات العلاج المعرفي السلوكي في علاج الفوبيا الاجتماعية لدى عينة من الشباب . كلية التربية : جامعة عين شمس .

- العود ، فتحية حمد (2009) . الأفكار غير العقلانية وعلاقتها بالجمود والتصلب أو المرونة لدى طلبة جامعة قاريونس . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب : جامعة قاريونس .

- عيد ، محمد ابراهيم (2000) . دراسة للمظاهر الاساسية للقلق الاجتماعي وعلاقتها بمتغيري الجنس والتخصص لدى عينة من الشباب . مجلة كلية التربية ، ع (24) الجزء الرابع ، مكتب زهراء الشرق ، (349 - 393) .

- الغامدي ، طلال عبدالله حسن (2006) . خصائص رسوم عينة من مرضى الرهاب الاجتماعي ودلالاتها الرمزية . رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ام القرى كلية الآداب .

- غانم ، محمد حسن (2004) أ . علم النفس . الاسكندرية : المكتبة الوطنية .

(2004) ب . الامراض النفسية للشخصية .

الاسكندرية : المكتبة المصرية .

_____ (2006) . الاضطرابات النفسية والعقلية

والسلوكية . القاهرة : مكتبة
الانجلو المصرية .

- غريب ، عبدالفتاح غريب (1993) . القلق لدى الشباب في دولة الامارات العربية في مرحلتي
التعليم قبل الجامعي والتعليم الجامعي : مدى الانتشار والفروق في الجنسين والعمر . مجلة
كلية التربية ، كلية التربية ، جامعة الإمارات العربية ، ع (7) ، (4 - 30) .

- غريب ، هبة ابراهيم محمد (2010) . دراسة مقارنة لمفهوم الذات والقلق الاجتماعي والتوكيدية
لدى المراهقين من ضعاف السمع والعادين . رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة القاهرة
: معهد الدراسات التربوية .

- فايد ، حسين على (2008) . العلاج النفسي اصوله فنياته - تطبيقاته . القاهرة : مؤسسة
طبية .

- الفخراني ، خالد ابراهيم سعد (ب ت) . افكار القلق الاجتماعي وعلاقته بالتفكير الذاتي (الآلي)
في ضوء الضغط والاستثارة دراسة بنائية . المؤتمر الدولي السابع ، مركز الارشاد النفسي -
جامعة عين شمس .

- فرويد ، سيجموند (2004) . الكف والعرض والقلق ط 4 . ترجمة : محمد عثمان نجاتي ،
القاهرة : دار الشروق .

- كارنجي ، ديل (1994) . دع القلق وابدأ الحياة . ترجمة : عبدالمنعم محمد الزيايدي ، القاهرة
: منشورات مكتبة الخانجي .

- كامل ، وحيد مصطفى (2003) . علاقة تقدير الذات بالقلق الاجتماعي لدى الاطفال ضعاف السمع . رسالة ماجستير غير منشورة ، مركز دراسات بحوث المعوقين .
- الكتاني ، فاطمة الشريف (2001) . القلق الاجتماعي والعدوانية لدى الاطفال . جامعة عين شمس ، معهد الدراسات العليا للطفولة .
- كريم ، عادل شكرى محمد (2005) . المخاوف المرضية قياسها وتصنيفها وتشخيصها . الإسكندرية : دار المعرفة .
- كشكر ، سناء أبو عجيلة عبدالسلام (2011) . فاعلية الذات والاتزان الانفعالي كمتغيرين معدلين للعلاقة بين الخجل والكفاءة الانفعالية . رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة القاهرة : كلية الاداب .
- لامبرت ، وليم . و . و لاس . لامبرت (2004) . علم النفس الاجتماعي ط2 . ترجمة : سلوى الملا ، القاهرة : دار الشروق .
- مارك ، ايزك م (1999) . التعايش مع الخوف . ترجمة : محمد عثمان نجاتي ، القاهرة : دار الشروق .
- ماركس ، ايزاك (1998) . التعايش مع الخوف فهم القلق ومكافحته . ترجمة : محمد عثمان نجاتي ، القاهرة : دار الشروق .
- المالكي ، حنان عبدالرحيم (2001) . القلق وعلاقته ببعض المتغيرات لدى كل من المرأة العاملة في (التعليم) وغير العاملة : دراسة مقارنة عينات من مدينة مكة المكرمة . رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ام القرى ، مكة المكرمة .

- محمد ، محمد عودة و مرسي ، كمال ابراهيم (1994) . الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام . الكويت : دار القلم .
- محمد ، ممدوح محمد دسوقي (2002) . بناء مقياس القلق الاجتماعي لعملاء خدمة الفرد بالمرحل الثانوية ، مجلة القاهرة للخدمة الاجتماعية .
- محمد ، هيام بشير حسين (2009) . فاعلية برنامج ارشادي للتدريب على المهارات الاجتماعية لتخفيف حدة القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاداب ، جامعة بنغازي .
- المحمدي ، أيمن أحمد (2005) . الصحة النفسية والتوجيه والإرشاد النفسي . مكتبة نانسي دمياط .
- معمريّة ، بشير (2009) . القلق الاجتماعي – المواقف المثيرة ، نسبة الانشار والفروق بين الجنسين وبين المراحل العمرية ، (رسالة ماجستير منشورة) ، مجلة شبكة العلوم النفسية ، ع (21 – 22) ، قسم علم النفس ، جامعة الحاج لخضر .
- منسي ، حسن (1998) . الصحة النفسية . عمان : دار الكندي .
- ناصر ، أيمن غريب قطب (2001) . البنية العاملية لمكونات القلق الاجتماعي لدى عينات من الشباب المصري والسعودي . مجلة علم النفس . ع (25) السنة السابعة، 70 – 96.
- الناعمة ، عمار محمد (2008) . فاعلية برنامج عقلائي انفعالي سلوكي في تخفيف القلق الاجتماعي لدى طلبة الثانوية . رسالة دكتوراة غير منشورة ، جامعة القاهرة : معهد الدراسات التربوية .
- نشواتي ، عبد المجيد (ب ت) . حالات القلق الاجتماعي . جامعة اليرموك .

- النفيسة ، عبدالعزيز بن على بن عبدالعزيز (2010) . تأثير القلق الاجتماعي والاكتئاب على بعض العمليات المعرفية . رسالة دكتوراه غير منشورة جامعة نايف للعلوم الامنية ، قسم

العلوم الاجتماعية.

- النيال ، مایسة أحمد و أبو زيد ، مدحت عبدالحمید (1999) . الخجل وبعض ابعاد الشخصية دراسة مقارنة في ضوء عوامل الجنس ، والعمر ، والثقافة . رسالة ماجستير غير منشورة ،

الاسكندرية : دار المعرفة الجامعية .

- هاندلي ، جين ولروبرت و بولين نيف (1998) . كيف تتخلص من القلق . ترجمة : سهير

محفوظ ، القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب .

- وردة ، بلحسيني (2011) . النماذج المعرفية لتفسير الرهاب الاجتماعي تضارب ام تكامل .

دراسات نفسية وتربوية ، تطوير الممارسات النفسية والتربوية ، ع (6) ، 103 - 125 .

- يحي ، خوله أحمد (2000) . الاضطرابات السلوكية والانفعالية . عمان : دار الفكر .

- يحي ، محمد لطفي محمد (2003) . استخدام السيكدراما في تخفيف الفوبيا الاجتماعية

عين شمس ، 6 - 258 .

- اليوسفي ، على عباس (2008) . دافع الانجاز الدراسي وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى

اطفال مرحلة الطفولة المتأخرة . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية :

جامعة عين طالبات كلية التربية للبنات . رسالة ماجستير غير منشورة ، وزارة التعليم

العالي والبحث العلمي ، جامعة الكوفة ، 10 - 79 .

ثانياً : المراجع الأجنبية

- Arrais , K , . Sousa , J., Trzesniak , C., Filho , A., Ferrari , M., Osorio & (2010) . Social anxiety disorder women easily recognize fearfull sad Ferrari . happy faces : The influence of gender .Journal and psychiatric Research , 44, 535 – 540 .
- Birchwood , M.,Trower,P.,Brunet , K., Gilbert, P., Iqbal , Z., Jackson ,C.(2006). Social anxiety and the shame of psychosis: study in first episode psychosis .Bahaviour Research And Therapy, 45 , 1025 – 1037.
- Bogels ,S,. Alden , L, . Beidel , D,. Clark , L ,. Pine , D,. & Stein , M . (2010) . social anxiety disorder : questipns and ahswers for the DSM . V. Depression And Anxiety ,27 , 168- 189 .
- Buckner , J ., Mallott , M. , Schmidt , N . , & Taylor , N. (2006) . Peer influence and gender differences in problematic cannabis use among individuals with social anxiety .Journal of Anxiety Disorders , 20 , 1087- 1102 .
- Deardorff , J. , Hayward , C., Wilson , K .M Ph.D.W., Bryson , S., & Hammer , L. (2007) . Puberty and gender interect to predict social anxiety symptoms in ealy adolesce .Journal of Adolescent Health , 41 , 102 – 104.

- Hatton ,S.,Tschernitz , N, & Gomersall , H. (2005) . social anxiety in children : social skills deficit , or cognitive distortion ? . Behaviour Research And Therapy , 43 , 131 – 141 .
- Herbert , J., Crittenden , K , & Dalrymple , K.(2004).Knowledge of social anxiety disorder relative to attention deficit hyperactivity disorder among educational professionals , . journal Of Clinical Child And Adolescent Psychology , 2,366-372.
- Gilbert , P.(2000). The relationship of shame , social anxiety and depression : the role of the evaluation of social rank .
Glinicalpsychology And Psychotherapy , 7,174-189.
- Glick , D. & Orsillo , S. (2011) . Relationships among social anxiety , self – focused attention , and experientail distress and avoidance.
Journal Of Cognitive And Behavioral Psychotherapies , 11 (1) , 1-12.
- Gros , D ., Simms , L., Antony , M., & McCaba , R. (2012) .
Development and psychometric evaluation of the multidimensional assessment of social anxiety (MASA). Journal Of Clinical Psychology , 68 (4) , 432 – 447 .

- Kashdan , T., & Steger , M., (2006) . Research article expanding the topography of social anxiety , Association of Psychological Science , 17(2) , 120 – 128.
- _____, Mcknight , P., Richey , J.A.& Hofmann , S. (2009). When social anxiety disorder co – exists with risk – prone , approach behavior : investigating aneglected , meaningful survey .
- replication. Journal Of Behavior Research And Therapy , 47, 559 – 568 .
- Langner , O ,. Becker , E , & Rinck , M. (2009) . Research report social anxiety and anger identification . Psychological Sciene , 20 (6) , 666-670.
- Mauss, I., Frank, W., & Gross , J ., (2003) . brief report autonomic recovery and habituation in social anxiety ,Psychophysiolgoy ,40 , 648 – 653.
- Moscovitch , D . (2008) . What is the core fear IN social phobia? Anew model to facillite individualized casa conceptualization and. treatmeament . Journal of Cognitive and Behavioral , XX , 1 –

12.

- _____., Hofmann, S, & Litz , B .(2005).The impact of self –
construals on social anxiety : agender – specific interaction ,
Personality and Individual Differences , 38 , 659 – 672.
- Muzilva , D.& EL-Sayegh , S. (2001) .Recognizing and treating social
anxiety disorder .Cleveland Clinic Journal Of Medicine .
68(7),649-657.
- Murray , L.,Cooper , P., Creswell , C., Schofield , E. & Sack , C
(2007) . The effects of maternal social phobia on mother-infant
interactions and infant social responsiveness. Journal Of Child
Psychology And Psychiatry , 48 , 45-52.
- Ozturk . K ., A & Mutlu , T. (2010) . The relationship between
attachment style , subjective well – being , happiness and social
anxiety among university students . Social And Behavioral Sciences
,9 , 1772 – 1776 .
- Ranta , K., Heino , R., Koivisto , A., Tuomisto , M., Pelkonen , M., &
Marttunen . (2007) . Age and gender differences in social

anxiety symptoms during adolescence : The social phobia inventory (SPIN) as a measure . Journal Of Psychiatry Research , 153 , 261 –270 .

-Roberts , K., Hart , T ., Coroiu , A , & Heimberg , R .(2011).Gender role traits among individuals with social anxiety disorder , Personality And Individual Differences , 51 , 952-957.

- Wahcata , J,. Frdi , M , & Friedrich , F . (2009) . Social phobia : epidemiology and health care epidemiologie and versorgung der sozial phobia . Journal Of EPIDEMIOLOGY AND HEALTH CARE., 21(4) , 520 – 524 .

الملحق

(1)

المقياس في صيغته النهائية

ملحق رقم (1)

مقياس القلق الاجتماعي

- التعليمات

أخي الطالب اختي الطالبة ،،

فيما يلي مجموعة من الأفكار والمواقف التي قد تتعرض لها في حياتك اليومية والمطلوب منك :

أن تقرأ كل فقرة بعناية ، وهناك خمس خانات بعد كل فقرة .

- إذا كنت توافق على الفقرة موافقة تامة ضع علامة (√) تحت خانة تتطبق علي دائماً .
- إذا كنت توافق على الفقرة ضع علامة (√) تحت خانة تتطبق علي غالباً .
- إذا كنت توافق على الفقرة بشكل جزئي ضع علامة (√) تحت خانة تتطبق علي أحياناً .
- إذا كنت لا توافق على الفقرة بشكل تام ضع علامة (√) تحت خانة تتطبق علي نادراً .
- إذا كنت لاتوافق على الفقرة بشكل تام ضع علامة (√) تحت خانة لاتتطبق علي أبداً .

تذكر أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة لأي عبارة ، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر عنها بكل

صراحة وصدق ، واعلم أن إجابتك سوف لن يطلع عليها أحد إلا الباحثة ، وسوف لن تستخدم إلا

للغرض الذي اعدت من أجله وهو البحث العلمي . وأرجو منك ملئ البيانات الأتية :

انثي

النوع : ذكر

السنة الدراسية

التخصص

م	العبارة	تنطبق عليّ				لا تنطبق عليّ أبداً
		دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	
1	أشعر بالخوف قبل الدخول في موقف إجماعي ما .					
2	أشعر بالدوار عند الحديث مع الناس غير المؤلفين .					
3	أستمع بالأكل أمام الناس .					
4	أتمنى لو كنت أكثر ثقة في نفسي أثناء المواقف الاجتماعية .					
5	أشعر بالصداع أثناء وجودي في موقف اجتماعي ما .					
6	أشعر بتوتر أمام جمهور أو حشد من الناس .					
7	تنتابني الرهبة عندما يتحتم عليّ مواجهة الجمهور .					
8	أتجنب إلقاء كلمة وبالذات في تجمع كبير .					
9	تزداد خفقات قلبي عندما أكون بين الآخرين في موقف اجتماعي ما .					
10	أشعر بالسعادة عندما أتحدث مع مجموعة من المستمعين .					
11	يرتعش جسدي عندما أتكلم مع الآخرين .					
12	. تختلط أفكارني عندما أتحدث مع الآخرين .					
13	ارتاح لكثرة الناس حولي .					
14	يحمّر وجهي عندما أتعرض لموقف اجتماعي ما .					
15	أشعر بالثقة عند التحدث أمام مجموعة من الناس .					

					أخاف من قول أو فعل أشياء خاطئة .	16
					يرتعش صوتي عندما أتكلم أمام الآخرين .	17
					استمتعت بالتحدث بصوت مسموع أثناء الاجتماع والمناقشة أمام الجمهور .	18
					ينتابني شعور بأن أدائي سيئ في المواقف الاجتماعية .	19
					ترعجني الرعدة (الرجفة) أمام الجمهور .	20
					أسعد عندما يطلب مني التكلم أمام الآخرين .	21
					أشعر أن الكل معجب بأدائي .	22

م	العبارة	تتطبق عليّ				لا تتطبق عليّ أبداً
		دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	
23	ترتجف يديا عندما أكون أمام شخص أعلى مني مرتبة .					
24	الحفلات والمناسبات الاجتماعية . أحب حضور					
25	ينتابني شعور بأن الآخرين يعرفون عيوبي .					
26	عند تقديمي لأناس جدد تعتريني اضطرابات جسمية مزعجة .					
27	عندما أكون بين الناس أخاف أن تصدر مني تصرفات غير لائقة.					
28	أحب البدء بالحديث أمام الآخرين .					
29	تهدا نبضات قلبي في المواقف الاجتماعية .					
30	تخيفني الحفلات والمناسبات الاجتماعية .					
31	أميل إلى المخالطة مع الناس .					
32	ترتعش يديا إذا كان هناك من يلاحظني وأنا أكتب .					
33	أتجنب الأكل أو الشرب أمام الناس .					
34	ابحث عن عذر لأتجنب الوفاء بأي التزامات اجتماعية .					
35	تنتابني حالة من التهديدات المتكررة في المواقف الاجتماعية .					
36	أحب أن أتكلم في أي اجتماعات أو حوارات اجتماعية .					

					37	في المواقف الاجتماعية أكون قلقاً جداً بسبب مراقبة الآخرين لي .
					38	انظر إلى عيون الآخرين عند الحديث معهم .
					39	أرتاح لتواجدي مع جمهور أو حشد من الناس.
					40	أتحكم في ردات فعل جسدي أثناء المواقف الاجتماعية .
					41	أتقن الكلام إذا طلب مني إلقاء كلمة أمام الجمهور .
					42	يسعدني التواجد أمام جمهور أو حشد من الناس .
					43	أحب الذهاب إلى الحفلات .

الملحق

(2)

المقياس في صيغته المبدئية

الأستاذ الدكتور الفاضلالمحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته....

الباحثة بصداد إعداد دراسة لنيل درجة التخصص العالي " الماجستير " في التربية وعلم النفس
والدراسة بعنوان " القلق الاجتماعي وفقاً لبعض المتغيرات لدى طلبة جامعة قاريونس

بإشراف الدكتور بشير الأمين الشيباني

وهذا يتطلب وجود أداة مناسبة للتحقق من صحة تساؤلات الدراسة ونظراً لعدم توفر أداة جيدة لغرض البحث
ولأن تم مسبقاً عرض مقياس عن القلق الاجتماعي لمجموعة من المحكمين ولم يلقى استحسانهم، لذلك وجب وجود
أداة شاملة لدراسة المتغير من جميع نواحيه الجسمية والنفسية والاجتماعية، وبعد الإطلاع على مجموعة من
المقاييس ذات العلاقة وأدبيات البحث العلمي استخلصت الباحثة مجموعة من البنود والإبعاد صيغ على أساسها
المقياس.

مقياس القلق الاجتماعي إعداد (الباحثة ، 2011) حيث يتكون المقياس من (95) فقرة مقسمة بين فقرات إيجابية
وأخرى سالبة ، ويتطلب الإجابة عليه باختيار احد البدائل (لا تنطبق علي إطلاقاً، تنطبق علي بدرجة بسيطة ،
تنطبق علي أحيانا ، تنطبق علي كثيرا ، تنطبق علي كثيرا ، قلق الجمهور ، الخوف من المواقف الاجتماعية
والدخول فيها ، وأخذت هذه البنود لتكون ممثلة للمقياس لأنها الأكثر شمولية لخصائصه وأعراضه .

فأرجو تفضلك بإبداء الرأي في مدى صلاحية العبارات وأجراء التعديل على الفقرة التي تتطلب ذلك لقياس القلق
الاجتماعي .

وختاماً لايسع الباحثة إلا تتوجه بالامنتان والشكر الجزيل لما ستقدمه من جهد لقراءتك لهذا المقياس وإبداء الرأي العلمي السديد .

والله الموفق

طالبة الدراسات العليا

علم النفس الاجتماعي

خديجة محمد عبدالملك

المقياس التي تم الإطلاع عليها

أولاً : مقاييس عن القلق الاجتماعي :

- (1)- مقياس القلق الاجتماعي لـ ليرى(1983) ترجمة وأعداد محمد السيد عبدالرحمن وهانم عبدالمقصود (1994) يتكون المقياس من (26) بند و (5) بدائل وبعدين هما قلق التفاعل - قلق المواجهة .
- (2)- مقياس الرهاب (القلق) الاجتماعي من أعداد زينب أحمد على الأوجلي (2010) يتكون المقياس من (46) وخمس بدائل .
- (3)- مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين والشباب من أعداد كونور وآخرين (2000) ترجمة أماني عبدالمقصود ويتكون المقياس من (17) بند و (5) بدائل وثلاث أبعاد وهي الخوف - التجنب 0 الأعراض الفسيولوجية .
- (4)- مقياس القلق الاجتماعي لـ سامر جميل رضوان (2001) يتكون المقياس من (29) بند وخمس بدائل وخمس أبعاد وهي الأعراض الجسمية - صعوبات التواصل والتعبير عن النفس - الخوف من المواقف الاجتماعية والدخول فيها - تشتت الأفكار .
- (5)- مقياس القلق الاجتماعي لـ ماتيك وكلاك & (1989) ويتكون المقياس من (40) بند وثلاث بدائل وثلاث أبعاد وهي : الخجل الاجتماعي - الخوف الاجتماعي - التفاعل الاجتماعي .
- (6)- مقياس القلق الاجتماعي لـ سلوى جمال (2000) يتكون المقياس من (44) بند من خمس بدائل وخمس أبعاد وهي : الشعور بالخزي - الخجل - الارتباك - الأعراض الجسمية .

(7) - استبيان القلق الاجتماعي لـ أحمد الهادي (ب ث) يتكون المقياس من (17) بند من خمس بدائل .

(8) - استبيان الرهاب الاجتماعي لـ حسان المالح (2005) يتكون المقياس من (106) بند وثلاثة بدائل .

ثانيا : الدليل الأمريكي للتشخيص الإحصائي للإمراض النفسية والعقلية الرابع 1994

ثالثا :- أدبيات البحث العلمي (كتب - دوريات _ دراسات سابقة " رسائل ماجستير ") ومن هذا المنطلق استخلصت
الباحثة

مقياس القلق الاجتماعي

البعد الأول :- الخجاليقصد به ظاهرة نفسية واجتماعية ومشكلة سلوكية وسمة من سمات الشخصية.

ملاحظات :-

م	العبارة	اسم المراجع	صالحه	غير صالحة	التعديل
1	لست بالشخص الخجول				
2	أكون مستمتعاً عندما يكون مطلوباً مني تقديم موضوع مرتبط بالدراسة أو العمل .				
3	أقبل التقييم السلبي من الآخرين .				
4	لو لم أكن خجولاً لهذه الدرجة لكنت أكثر نجاحاً	الأوجلي			
5	أنا راضاً عن ذاتي .				
6	يزعجني النظر إلي بشكل مستمر .				
7	أختار مكان في مقدمة قاعة المحاضرات أو الاجتماعات.				
8	أشعر بالخجل عندما اتحدث مع شخص مهم .	رضوان			
9	أجيد الكلام عند مواجهة الآخرين لي .				
10	من السهل علي إقامة صدقات جديدة				
11	أحب مواجهة الآخرين .				
12	أخجل من الحديث إلى الناس في الحفلات أو اللقاءات الاجتماعية .				
13	خجلي لا يمنعني من تحقيق النجاح في الحياة الاجتماعية .				
14	يمنعني الخجل من المشاركة في المواقف الاجتماعية .	الأوجلي			
15	أشعر بالخجل بدرجة مؤلمة عندما أكون مع الغرباء .	الأوجلي			
16	أحتاج إلى الوقت للتغلب على خجلي في المواقف الغير مألوفة بالنسبة لي .	رضوان			
17	أشعر بخجل شديد عندما يكون أنظار الناس مسلطة علي .	الأوجلي			
18	أخشى من خجلي عندما أكون مع الآخرين .	كلارك			
19	أخشى بالارتباك عندما أتكلم مع الآخرين .	كلارك			
20	أشعر بالخجل إذا ما دخلت حجرة يجلس بها آخرون.	كلارك			
21	أشعر بالخجل عند تناول طعام بجوار غريب في المطعم .	كلارك			
22	أحب الاختلاط بالآخرين .				
23	أخاف من القيام بأعمال معينة إذا كان الناس ينظرون لي .	المالح			
24	يسعدني التواجد أمام جمهور أو حشد من الناس				

.....
.....
.....

م	العبرة	أارة	اسم المراجع	صالحة	غير صالحة	التعديل
---	--------	------	-------------	-------	-----------	---------

.....
.....
.....
.....

البعد الثاني الخوف من المواقف الاجتماعية والدخول فيها

ميل الفرد لتجنب التفاعلات الاجتماعية والشعور بالقلق في ذلك

1	ألاحظ أنني أشعر بالخوف قبل حدوث موقف اجتماعي ما .	رضوان		
2	الخوف من نقد الآخرين لي يمثل مشكل كبيرة بالنسبة لي .	الأوجلي		
3	أتمني لو كنت أكثر ثقة في نفسي أثناء المواقف الاجتماعية .	هانم		
4	أحب التواجد في الحفلات التي بها تصوير للحاضرين .			
5	أكون متوتر جداً قبل حدوث موقف اجتماعي ما .	رضوان		
6	أقبل النقد من الآخرين .	المالح		
7	أتجنب إلقاء كلمة .			
8	أفعل أي شيء لأتجنب الإنتقاد .	المالح		
9	أتجنب النشاطات التي أكون فيها محط الانتباه .	المالح		
10	أرتاح لكثرة الناس حولي .			
11	عندما أتحدث أمام الآخرين أكون سعيداً .	هانم		
12	أخاف من قول أو فعل أشياء خاطئة .			
13	ينتابني شعور بأن أدائي سيئ للغاية في المواقف الاجتماعية .			
14	أشعر أن الكل معجب بأدائي .			
15	ينتابني شعور أن الآخرين يعرفون عيوبي .			
16	أحب البدء بالحديث أمام الآخرين .			
17	أميل إلى المخالطة بالناس .			
18	ابحث عن عذر لأتجنب الوفاء بأي التزامات اجتماعية .	الأوجلي		
19	في المواقف الاجتماعية أكون قلق جداً بسبب مراقبة الآخرين لي .	الأوجلي		
20	أقلق كثيراً حول الانطباع الذي يمكن إن اتركه في الآخرين .	الأوجلي		
21	أتردد في دخولي الصف أو الاجتماع عند حضوري متأخراً.			

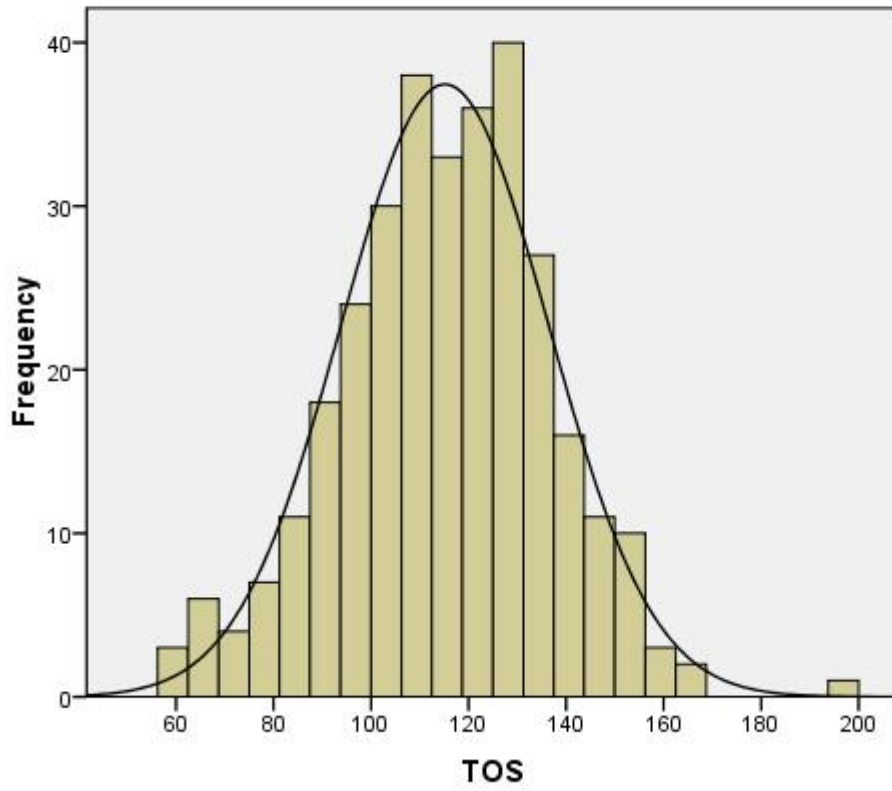
الملحق

(3)

التوزيع الطبيعي للمقياس وابعاده بالأشكال

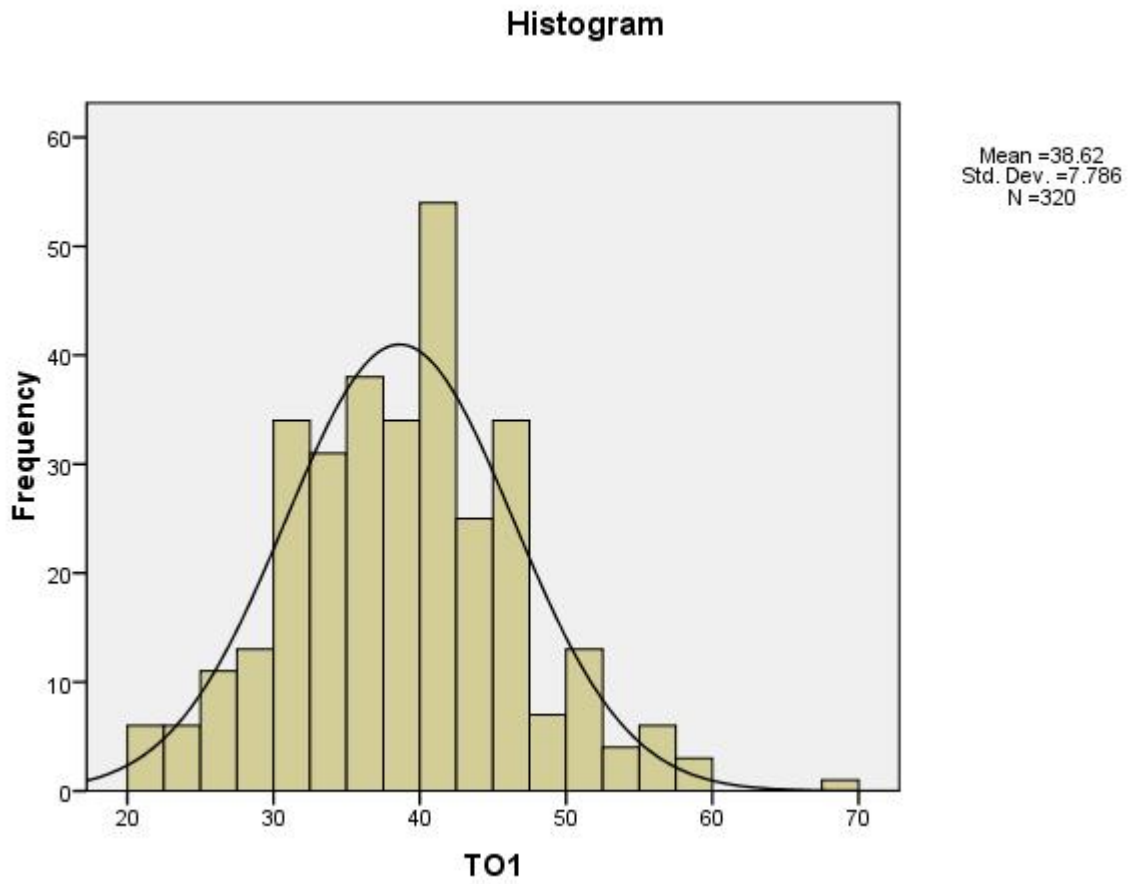
الشكل (1) يوضح التوزيع الطبيعي للمقياس ككل

Histogram

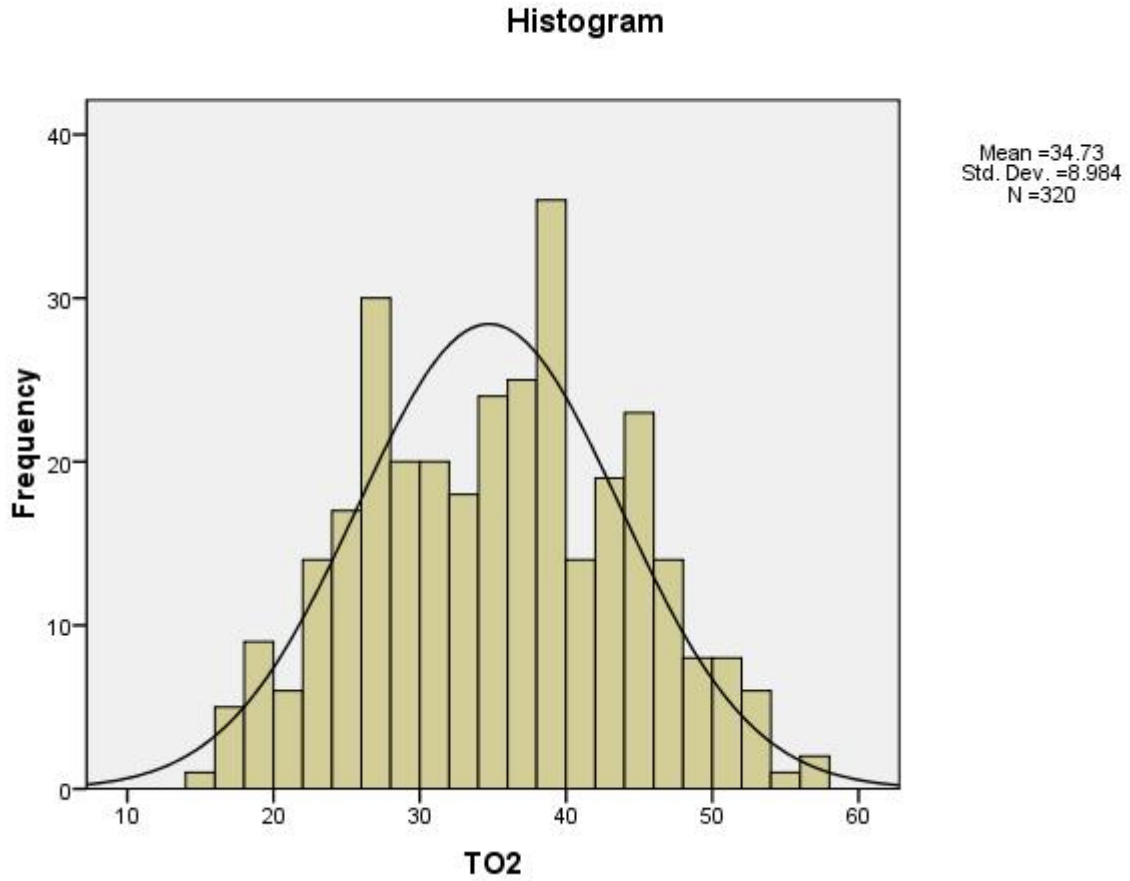


Mean =115.12
Std. Dev. =21.305
N =320

الشكل (2) يوضح التوزيع الطبيعي للبعد الاول الخوف من المواقف الاجتماعية

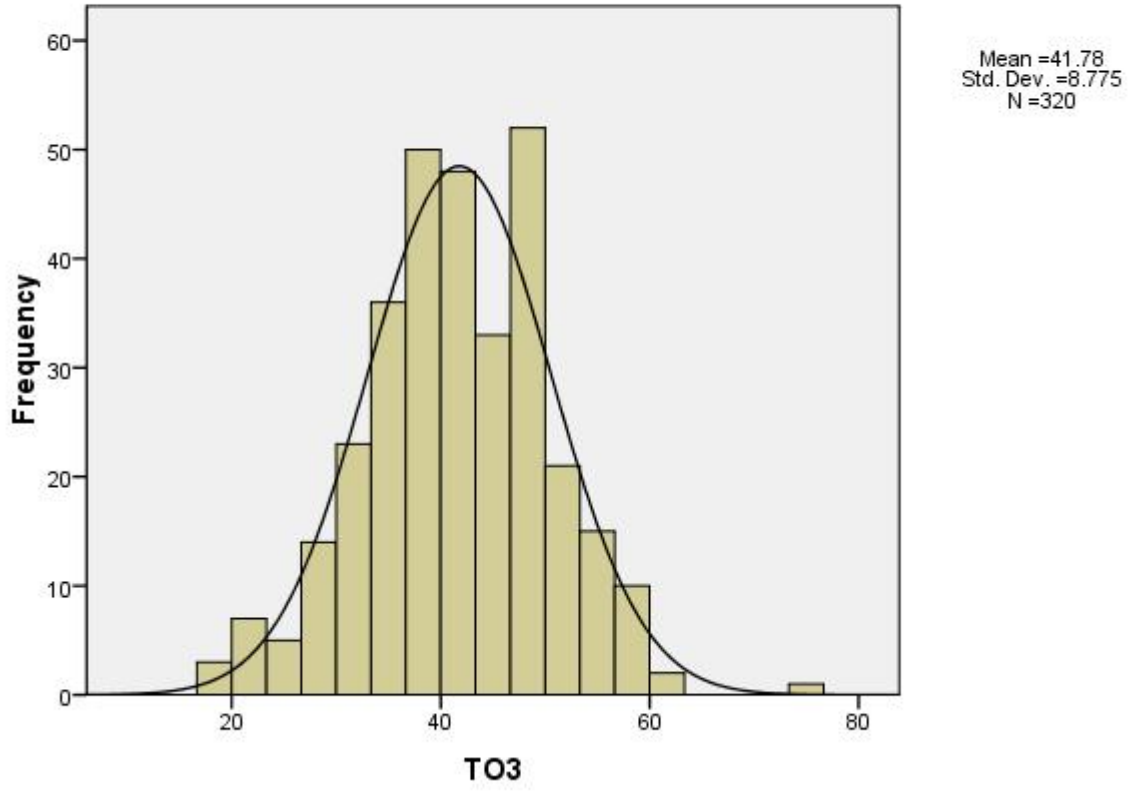


الشكل (3) يوضح التوزيع الطبيعي للبعد الثاني الأعراس الجسمية



الشكل (4) يوضح التوزيع الطبيعي للبعد الثالث قلق الجمهور

Histogram



الملحق

(4)

المحكّمين على المقياس

المحكّمين على المقياس

الدرجة العلمية	أسماء المحكمين
أستاذ	أ. د. بشير الامين الشيباني
مساعد	د. عامر حسن ياسر
أستاذ مساعد	د. عبدالله محمد عريف
محاضر	د. زينب أحمد الأوجلي
أستاذ مشارك	د. محمد ميلود ابو عروش
أستاذ مساعد	د. فدوى فرحات دربي
أستاذ مشارك	أ.د. مفتاح محمد عبدالعزيز
أستاذ	د. عبدالكريم عبدالعالي اجويلي
أستاذ مشارك	د. عمار الطيب كشروود

(Abstract)

The aim of the present study was to investigate social anxiety among Benghazi university students according to gender , specialization (arts / science) and academic year (first / fourth) differences in social anxiety and its dimensions (fear of social situation , bodily symptom and public anxiety) The sample consisted of 320 male and female students equally divided . The social anxiety test was designed and validated by the researcher . The results showed a mean indicating low social anxiety that the sample mean was lower than the scale anxiety . The results also showed that females scored higher than males in total score and bodily symptoms . There were no significant differences due to specialization , whereas there were significant differences due to academic year (first year students scoring higher than fourth year students) in the total score fear of social situations and bodily symptoms .



Faculty of Arts



Benghazi University

Department of Education and psychology

**Social anxiety among Benghazi University students of,
according to some variables**

Thesis submitted For the partial fulfillment of the requirement for
the degree of Masters of Arts in Psychology

Submitted by

Khadija M. A. Malik Mahmud.

Supervised By :

Bashir. A. ALShaibani

2013