

الخوف الاجتماعي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طالبات الجامعة

د. بشرى احمد جاسم

جامعة بغداد / كلية الآداب / قسم علم النفس

الفصل الأول

مشكلة البحث :

يمر المجتمع العراقي في الوقت الحاضر بفترة تعد من أهم الأحداث في تاريخ العراق المعاصر ، وان ما أفرزته هذه الاحداث من أزمات طالت الوجود الإنساني للفرد العراقي، وقد تترك هذه الأزمات آثاراً مختلفة الاتجاهات على البناء النفسي والاجتماعي للأفراد فيتعاملون مع الاحداث أما على أساس الرفض لكل إفرزاتها ، وعندها يرتبط الخوف بمواقف الأداء والتفاعل الاجتماعي ، أو يتعاملون معها تعاملأ هامشياً من شأنه أن يظهر إستجابات لا سوية .

وهذا من شأنه أن يخلق حالة تتطلب مهاماً جديدة ، فالضغوط والأزمات لا بد أن تفرض محددات جديدة على تصرفات الأفراد وسلوكهم ، وبالتالي قد يتصرف الأفراد إضطراراً تحت تأثير تلك الظروف بطريقة غير متوافقة مع ذاتهم ومجتمعهم ، وأن بروز ظواهر شديدة التعقيد والارباك التي تفوق مقدرة الفرد على تحملها أو مواجهتها بالتوافق، مما يولد لديه شعور بالخوف على نفسه والحذر من مجتمعه والعيش في فزع وقلق ورعب ، وبالتالي ينعكس على إدراك الفرد لفاعليته الذاتية من خلال مدى تقويمه لقدرته على تحقيق مستوى معين من الانجاز أو بقدرته على التحكم بالأحداث .

إن الخوف الاجتماعي بات اليوم أكثر ارتباطاً بحياة الأفراد ، إذ يعد مشكلة اجتماعية ونفسية ويؤثر بشكل كبير على حياة الفرد العملية

والاحتفاظ بالصدقات وشعوره بالانتماء وتقبل الآخرين واحترامهم له (محمود ، ١٩٩٢ ، ص ٣٦-٤٠) . إن إمتلاك الأفراد لمهارات الأتصال الاجتماعي يولد لديهم شعوراً بقدرتهم على المساهمة الايجابية في جميع جوانب الحياة بعكس الأفراد الذي يفتقدون لهذه المهارات في المواقف الاجتماعية ويظهرون ضعف وتفكك في الاتصال وإن نقص المهارات الاجتماعية يعد المقدمة الرئيسة لظهور الخوف الاجتماعي (عبد الرحمن ، ١٩٩٨ ، ص ١٣) .

إذ يعد الخوف الاجتماعي (Social Fear) في جوهره خوفاً من تقييم الآخرين السلبي للفرد وتصرفاته في المواقف الاجتماعية (المالح ، ١٩٩٥ ، ص ٢٦) . ويعد الخوف من الناس أو الخوف من فرد معين أشد أنواع الخوف تأثيراً في حياة الفرد إذ يجعله يتجنب أي موقف يعرضه لمقابلة أو مواجهة الناس لكونه يؤدي الى سيطرة إحساس غريب عليه ، بأنه محط إنتقادهم أو إهانتهم أو بأنه يرتكب حماقة تعرضه للسخرية وهذا يمثل مشكلة له ويكون غير راض عن نفسه وقد يعوق تقدمه في مجالات حياته المختلفة (صادق ، ١٩٩٧ ، ص ٩٨) .

وفي هذا الصدد تشير دراسة فرانسيز (Francise , 1990) الى أن الذين يشعرون بالخوف من المواقف الاجتماعية يظهرون ضعفاً وتفككاً في الأتصال نتيجة المشاركة المحدودة في النشاطات الاجتماعية السائدة (Albano.al , 1995 , P. 649).

ويعد الخوف الاجتماعي البسيط أمراً فطرياً وطبيعياً موجوداً لدى البشر جميعاً ، ويعد إيجابياً حيث يدفع الفرد الى إكتساب مهارات اجتماعية وقدرات فائقة في التعامل مع المواقف إضافة الى جعله يتهيأ ويظهر أحسن ما عنده من آراء وسلوك ومظهر (المالح ، ١٩٩٥ ، ص ١٢٠) ، فيكون له الأثر الايجابي على قدرة الفرد على التوافق مع الآخرين وعلى التفاعل مع المجتمع ، وبالتالي الإستفادة من الخبرات المختلفة (ابو النيل ، ٢٠٠١ ، ص ١١) ، إلا انه يصبح مشكلة اجتماعية ونفسية إذا تعدى حده ، حيث أشارت الدراسات الى أن الخوف غير المبرر في مختلف الموضوعات أو المواقف الاجتماعية يجعل الأفراد كثيري التجنب لهذه الموضوعات والمواقف مما يعيقهم من التطوير والتفاعل الاجتماعي الايجابي (Liebowitz , 1985 , P. 204) . وقد يقود الى التوتر وسوء

أهمية البحث :

يعد الاهتمام بالشباب علامة بارزة من علامات التقدم بالمجتمع الحضاري والانساني كونهم الثروة الحقيقية للأمة والهدف المركزي للتربية من أجل بناء مجتمع يزدهر بالعلم والحضارة والقيم الفاضلة خاصة إذا مكناهم من تطوير شخصياتهم وبناء قدراتهم الذاتية لكي يكونوا متهيئين لمواجهة التحديات والأزمات المفاجئة والمحملة التي تفرضها طبيعة التطور والصيغ المختلفة للتغير الاجتماعي (الشيباني، ١٩٧٣، ص ٧٠).

ولقد نالت المرحلة الجامعية اهتماماً خاصاً من بين مراحل التعليم المختلفة لكونها المرحلة النهائية لمعظم الطلبة وأرقاها درجة علمية قياساً للمراحل التعليمية الأخرى (الكبيسي، ١٩٩١، ص ٣). فضلاً عن إن طلبة الجامعة يشكلون فئة مهمة من فئات المجتمع ويحتلون ركناً أساسياً من أركانه لأنهم يمثلون القوة الاحتياطية التي ترفده بالطاقات الشابه والمؤهلة علمياً وفنياً وثقافياً بعد اكمال الدراسة ودخولهم سوق العمل والانتاج مما سيكون لهم دور فاعل في قيادته في مجالات متعددة مختلفة (الكيال، ١٩٨٩، ص ٥٩).

لذلك ليس هناك مجتمع أخذ بأسباب التقدم لم يجعل لطلبة الجامعة مكانة متقدمة من اهتماماته وخطط تنمية لأن الجامعة مركز الإشعاع الفكري والثقافي في المجتمع وخاصة أن الاتجاهات الحديثة في التربية والتعليم تؤكد أهمية نمو شخصية الطالب وتكاملها وأن الدور الذي تؤديه الجامعة في إعداد الطالب ونموه نفسياً وفكرياً واجتماعياً كبيراً فهي ليست مكاناً لتحصيل المعرفة فحسب بل الى جانب ذلك هي بيئة للنمو النفسي والاجتماعي السليم، ولاسيما ما يشهده العالم اليوم من تغيرات سريعة في مختلف جوانب الحياة الفكرية والسياسية والاقتصادية، وهذه التغيرات التي صاحبت التطور العلمي والتكنولوجي والتقدم الصناعي جعلت المجتمعات مليئة بالصراعات والمشكلات نتيجة لتغير أسلوب الحياة والعلاقات الانسانية التي تربط ما بين الأفراد (العبيدي، ١٩٩٩، ص ٣)، مما جعل له مردوداً واضحاً على الصحة النفسية للفرد، إذ أن أكثر ما يميز الفرد المتمتع بالصحة النفسية هي قدرته على التوافق الاجتماعي من خلال إقامة علاقات اجتماعية سليمة،

يكون مستوى عالٍ ، وبالتالي فهي تؤثر في تحصيلهم الدراسي (Turner
، 1986 , p. 391).

وبذلك فإن الخوف الاجتماعي قد يؤثر بشكل جيد على حياة الفرد العملية والإنتاجية والاجتماعية ، فضلاً عن التأثيرات النفسية السلبية مما يؤدي إلى ارتسام ملامح حزينة واحباطات كثيرة في حياة الأفراد ، مما يزيد من التقييم السلبي للذات (الحمد ، ٢٠٠٣ ، انترنيت) بسبب صعوبة الاتصال بالآخرين فيميل إلى الاحتفاظ بمشكلاته النفسية ويبالغ في ذلك مما يعتقد في نفسه الفشل ، وهذا يؤدي إلى عدم تقبل ذاته (صادق ، ١٩٩٧ ، ص ١٠٣) وإذا انيط به عمل أو مسؤولية هرب منها وإذا واجهته مشكلة عجز عن حلها حلاً موضوعياً فإن هذه الضغوط والعزلة الاجتماعية تجعله يظهر بمستوى متدنياً من تقدير الذات (الشرعة ، ١٩٩٩ ، ص ٢٩) .

وقد أكد عدد من الباحثين أن الأفراد يختلفون بالدرجة التي يتأثرون بها بالموضوعات أو المواقف وطريقة تفاعلهم معها ولكن المهم في عملية التفاعل هذه هي مدى تأثير فاعليتهم الذاتية في الموضوع أو الموقف (Worchel , 1986 , P. 359).

ولذلك سعت الباحثة إلى دراسة متغير الخوف الاجتماعي (Social Fear) ، فضلاً عن متغير فاعلية الذات (Self Efficacy) كونه من المتغيرات المهمة والمؤثرة في السلوك ، ويعد أفضل وسائل الكشف عن الشخصية الإنسانية ، إذ تعد نظرة الفرد لذاته أساس محور تفكيره ودفاعيته وسلوكه ، إضافة إلى ذلك فهو مفهوم يتشكل ضمن إطار العلاقات الاجتماعية مما يجعله يضطلع بدور مهم في نمو الفرد سلوكياً وإنفعالياً ، حيث أشار في هذا الصدد كوزاريلي (Cozzarelli) إلى أن فاعلية الذات تتوسط العلاقة بين التوافق الاجتماعي ومجموعة من المتغيرات تتضمن مفهوم الذات والاتصال الاجتماعي والقدرة على السيطرة والأنعزال (Cazzarelli , 1993 , P. 1244) .

إن أحد المعالم الأساسية للتوافق الناجح هو احساس الفرد بأن لديه القدرة على ضبط سلوكه وبيئته وأفكاره ومشاعره ، فعندما يدرك الفرد ذلك يصبح أكثر قدرة على التعامل مع المواقف الاجتماعية ، وهنا يبرز مفهوم فاعلية الذات (Self Efficacy) حيث إن المتغيرات النفسية والسلوكية يمكن تفسيرها بالشكل الأفضل عن طريق توقعاتنا وإعتقاداتنا بشأن قابليتنا

النوافق الذي قد يؤدي بدوره الى العزلة التي تعد من إحدى مكونات الخوف الاجتماعي (عبد الرحمن ، ١٩٩٨ ، ص ٨٧) .

والشخص المنعزل قد يعمل وقد يستجيب لبيئته الطبيعية المحيطة به ولكنه غير قادر على الاتصال الاجتماعي مع الآخرين (التميمي ، ١٩٩٣ ، ص ١٨) .

إن الخوف الاجتماعي هو واحد من أكثر أنواع الخوف إنتشاراً وقد أظهرت نتائج العديد من الدراسات بأنه ينتشر في المجتمعات كافة كدراسة (Ballenger , 2000, P. 147) ودراسة (أم اببها، ٢٠٠٣) التي أشارت الى أن (٦٠%) من الناس يشعرون بالخوف عند الاتصال بالآخرين (أم أببها، ٢٠٠٣، الأنترنت)، ودراسة (Liebowitz, 1985) التي أشارت أن الخوف الاجتماعي يساعد على الإصابة بالأكئاب وتحطيم الروح المعنوية والمحاولات الأنتحارية (Liebowitz , 1985 , P. 729) .

وحقيقة أن إنتشاره كما أكدته الأبحاث والدراسات يعود لأسباب متعددة الجوانب منها أساليب التربية الخاطئة في سن الطفولة وعدم احترام شخصية الطفل الى حد ما وإستخدام القوة والشدة والتوبيخ والنقد المستمر وإشعاره دائماً بالخيبة والفشل والضعف والإستهزاء ، كل ذلك يؤدي الى الخوف والأرتباك في المواقف الاجتماعية (Chaleby , 1987 , P. 170) ، واحدى هذه الدراسات هي دراسة (Eyesenk , 1969) الذي أكدت أن الأفراد الذين نشأوا في بيوت صارمة متشددة في مرحلة الطفولة يبدون غير بارعين في التفاعل الاجتماعي ويتجنبون الاختلاط مع الآخرين (الخوراني ، ٢٠٠٣ ، ص ٢٠) ، أو نتيجة الى تعرضه الى ضغوط وعقبات من خلال حياته الاجتماعية .

وبهذا فإن الفرد في مرحلة الرشد يصبح قليل الثقة بالنفس وإنسحابي في المواقف الاجتماعية (FAW , 1980 , P. 243) .

ويعد الطلبة هم أكثر شريحة تعاني من المخاوف الاجتماعية كما أكدته دراسة (Culas , 1975) حيث يجدون أنفسهم ميالين الى قلة المشاركة في المناسبات الاجتماعية (الحمدي ، ٢٠٠٣ ، انترنت) أو الالتحاق بالفرق الرياضية أو النوادي الثقافية أو ندرة المشاركة في المناقشات الصفية فتمنعهم من الحصول على درجات أفضل على الرغم من أن ذكاءهم ربما

وتشير عدد من الدراسات الى أن انخفاض فاعلية الذات يؤدي الى الخوف والقلق الاجتماعي حيث إن الأفراد الذين لديهم توقعات واطئة عن فاعليتهم الذاتية تظهر لديهم أعراض القلق والخوف المتعددة في المواقف الاجتماعية ويرافق ذلك تجنباً أو هرباً من هذه المواقف بسبب الألم النفسي والتوتر الشديد والخوف الذي يتولد داخل الإنسان عند تعرضه لهذه المواقف الاجتماعية، ويميل إنجازهم للمهام التي أن يكون ضعيفي أو سريع التآثر وشديدي الحساسية تجاه النقد واللوم (Leary & Atherton, 1986, P. 258).

ولاحظ يون (Uren) الى أن السلوكيات الاجتماعية الناتجة عن تقدير الذات هي ذات تأثير كبير في تطور الشخصية والفاعلية الاجتماعية للفرد، هذا فضلاً عن أن مستوى الذات مرتبط بسلوك الفرد في المواقف الاجتماعية (O'ckerman, 1979, P.72).

ومن هنا تبرز أهمية الاعتقاد بفاعلية الذات من أجل ضمان الإستعمال الأمثل للقدرات ، فضلاً عن الأداء الوظيفي الناجح ، فإذا كانت فاعلية الذات واطئة يميل الناس الى السلوك على نحو غير فعال حتى لو كانوا يعرفون ماذا عليهم أن يفعلوا ، فكلما كان مستوى فاعلية الذات أعلى كان الأنجاز للأداء أعلى وزاد احتمال مثابرة الأفراد على بذل جهودهم أكثر الى أن ينجحوا في مهامهم (Bandura , 1977 , P. 127).

وفي هذا الصدد يعتقد مارش (Marsh) أن تقدير الذات قوة دافعية للمحافظة على ثبات مفهوم الذات وإتساقه (Marsh , 1986 , P. 1224) ، وعده ماسلو (Maslow) أحد الحاجات الإنسانية المسيطرة (Maslow , 1954 , P. 8).

وفي ضوء كل ما تقدم فإن أهمية البحث الحالي تمثل محاولة متواضعة بتزويد المعنيين في مجال التربية وعلم النفس بتصوير نظري بأهمية مفهومي الخوف الاجتماعي وفاعلية الذات لطلبة الجامعة ، لاسيما أن الاتجاه الحديث في التربية يؤكد على أهمية نمو شخصية الطالب وتكاملها والدور الذي ينبغي أن تؤديه الجامعة في إعداد الطالب ونموه نفسياً وفكرياً واجتماعياً ، كل ذلك يعني أهمية التوجه لرعاية هذه الفئة العمرية عن طريق مساعدتهم على فهم أنفسهم وتكوين علاقات اجتماعية

على تحقيق أهداف معينة بشكل فعال مع المواقف والعقبات التي تعترض حياتنا (O'leary , 1992 , P. 229) .

وتعني الفاعلية الذاتية سلوك المبادرة والمثابرة لدى الفرد وهي أما أن تعزز أو تعوق التحفيز للعمل ويعتمد ذلك على أحكام الفرد وتوقعاته المتعلقة بمهاراته السلوكية وبمدى تغلبه على مخاوفه والتعامل بنجاح مع تحديات البيئة والظروف المحيطة (Bandura , 1977 , P. 79) .

لقد أثار مفهوم فاعلية الذات وما زال اهتماماً نظرياً ملحوظاً ودراسات ميدانية متنوعة في مجالات عديدة وأستقطب الكثير من اهتمامات الباحثين النفسيين بمثابة القاسم المشترك للكثير من النظريات الحديثة ومما وسع دائرة البحث فيه هو بناء وتطوير عدد من المقاييس لقياسه كمتغير في الشخصية في إستقصاء الفروق بين الأفراد في الأنماط السلوكية والخصائص الشخصية (Maddux , 1998 , P. 302) .

إن المتتبع للأدبيات المتصلة بمتغير فاعلية الذات سوف يلاحظ بوضوح ارتباطه بعدد كبير من المتغيرات النفسية الأخرى ، فقد توصلت دراسة بانديورا وآخرين حول علاقة فاعلية الذات بالخوف الى وجود ارتباطات ايجابية بين التغيرات العلاجية في السلوك وتغيرات فاعلية الذات (Bandura , et.al., 1977 , P. 125) .

وأشارت دراسة لينت وآخرين الى طبيعة العلاقة بين فاعلية الذات والانجاز الدراسي ووجدت أن الطلبة الذين لديهم فاعلية ذات أعلى حصلوا على درجات أعلى في التحصيل (Lent , et.al., 1984 , P. 360) .

كما توصل بانديورا الى ان الشعور بالخوف مقاساً بالأعراض الفسيولوجية مثل تسارع ضربات القلب وضغط الدم يتزايد كلما إنخفض مستوى فاعلية الذات المرتبطة بالقدرة على التكيف (Bandura , et.al., 1982 , P. 5) .

أما دراسة هل (Hill) التي هدفت الى تعرف العلاقة بين فاعلية الذات والخجل فقد توصلت الى انخفاض توقعات الاشخاص الخجولين لفاعلية ذواتهم وبشكل أكبر من الأشخاص غير الخجولين (Hill , 1989 , P. 877) .

أما التعريف الإجرائي فهو (الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على فقرات مقياس الخوف الاجتماعي المعد من قبل الباحثة) .
ثانياً. فاعلية الذات (Self Efficacy) :

عرفه باندورا (Bandura , 1977) بأنه (حكم يكونه الفرد على قدراته على تنظيم وتأدية مجموعة من الأفعال المطلوبة لتحقيق أنماط معينة من الأداء) (Bandura , 1977 , P. 79) .

أما هولاند وآخرين (Holand et.al., 1986) فيعرفه بأنه (مجموعة التوقعات التي تجعل شخصاً ما يعتقد بأن المسار الذي سيتخذه سلوك ما سيحظى بالنجاح) (Holand et.al., 1986 , P. 193) .

أما (سمارة وآخرون ١٩٩٩) فيعرفه بأنه (تعبير عن الطريقة التي ينظر بها الفرد الى نفسه ويكون تفكيره وشعوره وسلوكه غالباً متسقاً ومنسجماً مع مفهومه لذاته) (سمارة وآخرون ، ١٩٩٩ ، ص ١٩١) .

ويعرفه (الآلوسي ٢٠٠١) بأنه (احكام الفرد بخصوص قدراته الذاتية والناجحة من المحصلة الكلية لخبرات النجاح والفشل في حياته بشأن مبادرته للقيام بسلوك معين وبالجهد الذي يبذله في ذلك السلوك وبمثارته عليه رغم المعوقات في مواقف الحياة) (الآلوسي ، ٢٠٠١ ، ص ٢٥) .

وقد تبنت الباحثة تعريف (الآلوسي ٢٠٠١) لشموليته أولاً ولأنه يتماشى مع أهداف البحث الحالي ثانياً .

أما التعريف الإجرائي فهو (الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابتي على فقرات مقياس الآلوسي المعد عام ٢٠٠١) .

ناجحة وزيادة الثقة بالنفس من أجل زيادة القدرة على مواجهة الصعوبات التي تعترض توافقهم السليم وإزالتها .

كما يسد جزء من الحاجة الكبيرة في مجتمعنا الى إجراء الدراسات العلمية والعملية حول هذه المشكلات للتعرف على إنتشارها وملاعمتها وأرتباطها بعوامل تربوية واجتماعية متنوعة .

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي الى :

- ١ . قياس الخوف الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية للبنات .
- ٢ . قياس فاعلية الذات لدى طالبات كلية التربية للبنات .
- ٣ . التعرف على العلاقة بين الخوف الاجتماعي وفاعلية الذات لدى طالبات كلية التربية للبنات .

حدود البحث :

يقتصر البحث الحالي على طالبات جامعة بغداد - كلية التربية للبنات للمرحلة الدراسية الرابعة وللأقسام الدراسية كافة للعام الدراسي ٢٠٠٥/٢٠٠٦ .

تحديد المصطلحات :

أولاً. الخوف الاجتماعي (Social Fear) :

يعرفه أنطوني (Antony 1997) بأنه (شعور بالرغبة في الابتعاد عن الآخرين وتجنب القيام بأداء أو عمل في مكان عام أو الالتقاء بأناس جدد أو حضور التجمعات الاجتماعية) (Antony , 1997 , P. 826) .

أما (الزراد ، ٢٠٠٣) فيعرفه بأنه (خشية الفرد من أن ينظر إليه الآخرون وأن يطلقوا عليه أحكاماً سلبية) (الزراد ، ٢٠٠٣ ، الانترنت) .

وتعرفه الباحثة نظرياً بأنه (حالة إنفعالية سلبية يمر بها الفرد في المواقف الاجتماعية لخشيته مواجهة الآخرين أو شعوره بالخجل فيتخذ سلوكاً للانسحاب ليتفادى إنتقادات الآخرين) .

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً. الإطار النظري :

يتضمن الإطار النظري عرضاً لأهم النظريات وجهات النظر النفسية حول المفاهيم الأساسية للبحث وهي : الخوف الاجتماعية وفاعلية الذات على التوالي وكالاتي:

أولاً. الخوف الاجتماعي (Social Fear) :

إن الخوف الاجتماعي يؤثر سلباً على حياة الأفراد الاجتماعية والتعليمية وعلاقاته الشخصية بصورة كبيرة ، وقد أكد علماء النفس والاجتماع أن الفرد يفقد مقدرته على التفاعل البناء مع المجتمع إذا سيطر الخوف عليه (غالب، ١٩٧٩، ص٦).

وفي هذا الصدد هناك تداخل احياناً ببعض المصطلحات ، الأمر الذي يتطلب جهداً أن التفريق بينهما بسبب التداخل الحاصل في بعض جوانبها مثل الخوف والقلق والرهاب التي تدلل جميعها على أنواع معينة من الاستجابات الانفعالية لتنبهات داخلية كانت أم خارجية تصاحبها أعراض قد تتشابه في بعض الأحيان (الجمعان ، ٢٠٠١ ، ص٢٩) .

فالخوف حالة إنفعالية داخلية يشعر بها الفرد في بعض المواقف ويسلك سلوكاً يبعده عادة عن مصادر الضرر (القوصي ، ١٩٥٦ ، ص٣٥٢) .

أما القلق فهو حالة من التحسس الذاتي يدركها المء على شكل شعور من الضيق وعدم الارتياح مع توقع حدوث الضرر أو السوء (كمال ، ١٩٨٩ ، ص١٦١) .

ويفرق فرويد بين الخوف والقلق ، إذ يشير الى أن القلق ينشأ من أحداث داخله في حين أن الخوف ينتج عن مثيرات خارجية ويكون الإنسان قادراً على التصرف امامها أما بالهرب أو الهجوم أو أي رد فعل آخر مناسب إلا انه لا يمتلك تصرفاً أزاء المنبهات الداخلية المسببة للقلق والنابعة من داخل الفرد (النواب ، ١٩٩١ ، ص٣٠) . وعليه فإن الخوف الاجتماعي يظهر اثناء وجود الفرد بين الآخرين أي اثناء المواجهة ويتطلب منه حضوراً أو تفاعلاً اجتماعياً بينما يظهر القلق الاجتماعي حتى عندما

الانسانية . إن نوع البيئة التي يتعرض لها الفرد تؤثر تأثيراً كبيراً ضمن هذا الاتجاه ، وأن الفرد يقابل في حياته الكثير من الخبرات الجديدة وهو يحاول دائماً أن يضمها الى ذاته في علاقة ثابتة ومنسقة ومنظمة فإذا كانت الخبرات الجديدة لا تتلائم مع فكرته عن ذاته فإنه يحاول إغفالها بأبعادها عن دائرة الشعور أو تشويشها بحيث لا تتعارض مع فكرته عن ذاته (نجاتي ، ١٩٨٨ ، ص ٣٤٤) وكلما كانت خبرة الفرد منسجمة مع فكرته عن ذاته كان متوافقاً ، أما إذا انكر الفرد بعض خبراته وقام بتشويشها فإنه يؤدي به الى الشعور بالأغتراب والتوتر والقلق ونقص القدرة على التصرف في المواقف الاجتماعية ، الذي تتطلب بعض المهارات السلوكية الاجتماعية فيلجأ الفرد الى الانسحاب والتجنب (جاوش ، ٢٠٠٢ ، ص ٣٢) .

ويؤكد (ماسلو) على أن نمو الشخصية وتطورها يعتمد على الحاجات وتدرجها في الإشباع بحسب أهميتها ، فعندما تشبع الحاجات الفسيولوجية والأمن تظهر حاجة الأنتماء وهي المستوى الثالث في الحاجات الأساسية لهرم ماسلو وتشبع هذه الحاجة من خلال العلاقات الحميمة مع الأقران أو أفراد الأسرة من خلال الثبات والاحترام مع الآخرين (Hjelle , 1981 , P. 371) . وأن إنعدام تلك العلاقات أو غيابها يتسبب في شعور الفرد بالعزلة أو الوحدة الذي يطاق عليها بالجوع الاجتماعي (Social Hunger) حيث يعاني فيه الفرد من الجوع للصلات والعلاقات الاجتماعية (زهرا ، ١٩٧٧ ، ص ١١٦) .

اما وجهة نظر أصحاب التعلم الاجتماعي والذي يعد (باتدورا

وولترز) من منظريها الأساسيين يرون أن السلوك يتشكل من خلال الملاحظة (Observation) أي ملاحظة سلوك الآخرين (داود والعبيدي ، ١٩٩٠ ، ص ٧٥) ، وبهذا فإن أغلب السلوك متعلم من خلال الإنموزج (Model) يتعلم الأفراد السلوك الذي يثاب عليه الإنموزج وتجنب السلوكيات التي يعاقب عليه الإنموزج (السيد وآخرون ، ١٩٨٠ ، ص ٤٥)

وطبقاً لهذه النظرية فإن الخوف الاجتماعي يمكن أن يتعلمه الأبناء من خلال ملاحظتهم سلوك آبائهم المتمثل بالقلق والخوف من إقامة علاقات اجتماعية جديدة (الجوراني ، ٢٠٠٣ ، ص ٤٨) .

ويرى (أدلر) إن ما تقدمه الأسرة من أساليب خاطئة في التنشئة هي التي تشعر الفرد بضعفه وعجزه ، وتنمي لديه مشاعر النقص والقلق وعدم الثقة بالنفس والفشل في إقامة علاقات اجتماعية طيبة أو تفاعل اجتماعي حسن مع الآخرين (رمزي ، ١٩٨١ ، ص ١٦٢-١٧٧) .

ويرى أصحاب المدرسة السلوكية وعلى رأسهم (واطسن) الذي يعتقد ان سلوك الفرد هو محور التكوين النفسي ، وأن التعلم لا يحدث على وفق رغبة الفرد ومشينته بل قد يتعلم الفرد كثيراً من العادات والاتجاهات من دون قصد منه في ذلك فقد تكون الظروف الاجتماعية المحيطة ببعض الأفراد سبباً في تعلمهم الكثير من السلوك الشاذ (نجاتي ، ١٩٨٨ ، ص ١٣٢-١٣٣) .

كما يرى (واطسن) أن الخوف شعور داخلي وإنفعال وسلوك يتعلمه الفرد نتيجة تعرضه لمعطيات ومؤثرات البيئة المحيطة به ومحصلة أساليب التربية والتعلم والرعاية التي يتلقاها الفرد في إطار القيم والمعتقدات والاعتبارات الاجتماعية السائدة (العظماوي ، ١٩٨٨ ، ص ٢٣٨) .

ويؤكد (كثري) أن كل مظاهر السلوك الاجتماعي وأشكاله بما في ذلك الخوف الاجتماعي يتم تعلمه كما يتم تعلم أي سلوك آخر فإذا ما تعرض الفرد لموقف اجتماعي مؤلم فإنه يتعلم إن هذا الموقف أو ما يشبهه من المواقف سيكون مؤلماً ومزعجاً وهكذا ينشأ الخوف الاجتماعي بعد تجربة سلبية أمام الآخرين (Richard, 1990, P. 204).

أما (سكنر) فيرى أن معظم سلوك الإنسان يتشكل من خلال التعزيز ، فالاستجابة تزيد من إمكانية حدوثها ثانية، إذ أن تشجيع الوالدين لأبنائهم على تجنب العلاقات تزيد من عزلتهم (Morgan , 1975 , P. 105) . ويصبح الانسحاب والعزلة وسيلة سهلة يلجأون إليها لتجنب العقبات التي تعترضهم والهروب من مشكلات الحياة (علي، ٢٠٠٠، ص ٢٦) .

وقد عارض أصحاب المدرسة الإنسانية الاتجاه الجزئي أو الكلي في دراسة السلوك ، وتبنوا في دراستهم منهجاً كلياً يؤكد على دراسة الشخصية في جملها وشكل الحاجات وعملية إشباعها جوهر النظرية

عملية من التطور تستمر من الولادة حتى الموت , (Ryckman , 1978 , P. 150)

أما (أيزنك) فقد عبر عن مفهوم فاعلية الذات بأنها مجموعة اتجاهات الفرد وأحكامه وقيمه المتعلقة بسلوكه وقدراته وخصائصه ، وهو يتضمن إدراك هذه المتغيرات وتقييمها (Eysenk , 1972 , P. 185) .

أما (يونج) فقد عدّ فاعلية الذات هي نقطة الوسط أو المركز في الشخصية تتجمع حولها جميع النقط الأخرى وتمتد الشخصية بالوحدة والتوازن والثبات (الندزي ، ١٩٧١ ، ص ١١٩) .

أما (باندورا) فقد أشار بكتابه نظرية التعلم الاجتماعي الى مفهوم فاعلية الذات (Self-efficacy) والتي تعني سلوك المبادرة والمثابرة لدى الفرد يعتمد على أحكام الفرد وتوقعاته المتعلقة بمهاراته السلوكية ومدى كفايتها للتعامل بنجاح مع تحديات البيئة والظروف المحيطة (Bundura , 1977A , P. 75)

ويرى أن أدراك الفرد لفاعليته الذاتية يتعلق بتقويمه لقدرته على تحقيق مستوى معين من الانجاز ولقدرته على التحكيم بالأحداث وأن الحكم على مستوى فاعلية الذات يؤثر في طبيعة العمل أو الهدف الذي يسعى الفرد الى تحقيقه وعلى مقدار الجهد الذي سيبدله ومدى مثابرته في التصدي للعوائق التي تعترضه وعلى أسلوبه في التفكير (Bundura , et.al., 1987 , P. 563)

وقد عدّ (باندورا) فاعلية الذات وسيطاً معرفياً للسلوك ، فتوقع الفرد لفاعليته الذاتية أن تحدد طبيعة مدى السلوك الذي سيقوم به ودرجة المثابرة التي يستند لها في مواجهة المشكلات والصعوبات التي تعترضه (Benz , 1992 , P. 274)

مناقشة نظريات مفهوم الخوف الاجتماعي :

من خلال ما تم طرحه من نظريات حول هذا المفهوم يتبين إنه تم تناوله من زوايا مختلفة ، فنظريات التحمل النفسي أكدت على أن الجوانب الذي تدور داخل الفرد مهمة للجوانب الخارجية ، في حين تؤكد المدرسة السلوكية على أن مظاهر الخوف الاجتماعي يتم تعلمها كما يتعلم أي سلوك آخر . أما النظرية الانسانية فقد أكدت على الجانب الإنساني وعلى الحاجات التي تشكل جوهر النظرية الانسانية ، وفيما يخص اصحاب نظرية التعلم الاجتماعي فإنهم يؤكدون على نمذجة السلوك ، وبالتالي فإن مفهوم الخوف الاجتماعي هو مفهوم معقد ومتشابه ونو أبعاد متعددة ، لذا اعتمدت الباحثة على الإطار التكاملي للنظريات المختلفة .

ثانياً. فاعلية الذات :

استأثر مفهوم فاعلية الانسان وقدرته على التعامل مع احداث الحياة جانب مهم من كتابات الفلاسفة والمفكرين وعلماء النفس .

فقد تطرق (ارسطو) لموضوع فاعلية الانسان في كتابه (الالهيات) بالسؤال عن طبيعة الانسان ووظيفته وينتهي بأن يجد أن أسمى فاعلية للانسان وأجدرها هي محاكاة الله ، يتوسل اليه بممارسة التفكير الخالص .

وعبر الفيلسوف الالماني ودريك نيشه (Friedrich Nietshe) عن مفهوم فاعلية الذات بمفهومه الشهير (ارادة القوة) ، وأن الفرد يسمو حين يتغلب على ضروب الخذلان التي تكتنف حالته الحاضرة (الموسوعة الثقافية ، ١٩٨٣ ، ص ٤٨٦) .

أما (روجرز) فقد اعتبر الذات (Self) المحور الأساس للشخصية ، ولها أهمية قصوى في سلوك الفرد وتكيفه ونمو علاقاته الاجتماعية ، وأن فاعلية الذات هي إنموذج منظم ومتسق من الخصائص المدركة (للأنا) أي المجموع الكلي للخصائص التي يعزوها الفرد لنفسه والقيم الايجابية او السلبية التي تتعلق بهذه الخصائص (دافيدوف ، ١٩٨٣ ،

ص ٥٩٧) .

وقد استخدم (البورت) مصطلح (البروبريوم) في إشارة منه الى مفهوم الذات ومصدر تفرد الشخص ، والبروبريوم من وجهة نظر البورت

ثانياً. الدراسات السابقة

أولاً. الخوف الاجتماعي :

لقد تم الحصول على الدراستين الحديثتين تناولتا مفهوم الخوف الاجتماعي وهما:

١. دراسة الحلو (١٩٩٨) :

إذ استهدفت هذه الدراسة الكشف عن مخاوف طلبة جامعة بغداد وأسبابها ، وأعد الباحث مقياساً لهذا الغرض ، حيث شملت عينة البحث (٩١٢) طالباً وطالبة ، وأظهرت النتائج أن الطالبات يظهرن خوفاً أكثر من الطلاب ، وأنه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية حسب متغير التخصص والمرحلة (الحلو ، ١٩٩٨ ، ص ٢٠-٨٠) .

٢. دراسة العزاوي (٢٠٠٥) :

استهدفت الدراسة قياس الخوف الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الإعدادية تبعاً لمتغير التخصص ، وشملت عينة الدراسة (٤٠٠) طالبة من المرحلة الإعدادية للفرعين العلمي والأدبي. وأعدت الباحثة مقياساً كأداة أساسية لبحثها، وأظهرت نتائج البحث أن عينة البحث تعاني من الخوف الاجتماعي، فضلاً عن عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الخوف الاجتماعي حسب متغير التخصص (العزاوي، ٢٠٠٥، ص هـ-و).

ثانياً. فاعلية الذات :

لقد تم الحصول على الدراسات الآتية التي تناولت مفهوم فاعلية الذات :

١. دراسة هل (Hill 1989) :

استهدفت هذه الدراسة تعرف علاقة فاعلية الذات بالخلج . وأظهرت نتائج البحث إنخفاض توقعات الأشخاص الخجولين لفاعلية ذواتهم وبشكل أكبر من الأشخاص غير الخجولين في بعض المواقف التي تتطلب مهارات إجتماعية. واستنتجت الدراسة ان هذا التوقع المنخفض لفاعلية

مناقشة نظريات مفهوم فاعلية الذات :

من خلال إستقراء النظريات السابقة يتضح مفهوم فاعلية الذات بأنه ليست سمة من سمات الشخصية ولا تقاس بأعتبارها سمة وإنما كونها توقعات محددة ترتبط بسلوك محدد في موقف محدد ، وفي الوقت نفسه فإن توقعات الفاعلية الذاتية قابلة للتعميم عبر السلوكيات والمواقف المختلفة بناءً على مدى التشابه بينها من حيث المهارات المتطلبة.

وهناك أربع خطوات لرفع مستوى فاعلية الذات هي :

١. **تحديد الهدف (Setting Goal) :** فالهدف الجيد يجب ان يكون محدوداً وضيّقاً نوعاً ما بدلاً من أن يكون عاماً وواسعاً.
 ٢. **أعتدال الصعوبة (Moderately Difficult) :** فالأهداف المعتدلة تدفع الفرد وتعطيه الشعور بالامل لبلوغ تلك الغاية ، وهذا يعطيه شعوراً قوياً بفاعلية الذات .
 ٣. **إمكانية التجزئة (Divisible) :** وتعني تجزئة الهدف الى أهداف صغيرة أو ثانوية أصغر ، وعند بلوغه الهدف الصغير سوف يشعر الفرد بفاعليته الذاتية مما يزيد من الأستمرار والتكرار لبلوغ الهدف .
 ٤. **التغذية المرتدة (Feed Back) :** وهو حصول الفرد على معلومات في مدة من الزمن حول مقدار التقدم الذي يحققه ليتمكن الفرد من معرفة هل كان يتقدم لما يرغب في الوصول اليه.
- وتتبنى الباحثة نظرية بانديورا كإطار نظري لمفهوم فاعلية الذات وذلك لتماشيتها مع أهداف البحث الحالي .

الفصل الثالث إجراءات البحث

أولاً. مجتمع البحث :

يتألف مجتمع البحث من طالبات الصف الرابع للبنات ، إذ بلغ عددهنّ للعام الدراسي ٢٠٠٦/٢٠٠٥ (٤٠٨) طالبة (*) موزعات على الأقسام كافة ، والجدول (١) يوضح ذلك .

الجدول (١)

توزيع طالبات كلية التربية للبنات للمرحلة الرابعة وبحسب الأقسام

الكلية	القسم	عدد الطالبات
التربية للبنات	علوم القرآن	٥٧
	اللغة العربية	٦٢
	اللغة الانكليزية	٦٢
	التاريخ	٥١
	الجغرافية	٣٨
	تربية وعلم النفس	٢٠
	حاسبات	٢٥
	خدمة اجتماعية	٢٨
	اقتصاد منزلي	٤٢
	رياض الأطفال	٢٣
المجموع		٤٠٨

(*) تم الحصول على هذه المعلومات من قسم التخطيط والمتابعة في كلية التربية للبنات / جامعة بغداد .

الذات للشخص الخجول قد يسهم في فشله في تحديد ومعرفة المهارات الاجتماعية (Hill , 1989 , P. 877) .

٢. دراسة كوزاريللي (Cozzarelli 1993) :

استهدفت هذه الدراسة تعرف العلاقة بين فاعلية الذات وعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من طلبة إحدى الجامعات الأمريكية ، وتوصلت إلى أن فاعلية الذات تتوسط العلاقة بين التوافق ومجموعة من المتغيرات تتضمن التفاؤل وتقدير الذات والقدرة على السيطرة (Cozzarelli , 1993 , P. 1224) .

٣. دراسة حمدي وداود (٢٠٠٠) :

استهدفت هذه الدراسة تعرف طبيعة العلاقة بين فاعلية الذات ومتغيرات

الجنس ودرجة الاكتئاب التي يعاني منها طلبة الجامعة للسنتين الثالثة والرابعة في كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية . وظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي الذكور والاناث على مقياس فاعلية الذات لصالح الذكور ، كذلك هناك فروقاً ذات دلالة احصائية على مقياس فاعلية الذات لصالح الطلبة الأقل اكتئاباً (حمدي وداود، ٢٠٠٠ ، ص ٤٤) .

مناقشة الدراسات :

وفي ضوء ما تقدم ترى الباحثة أن هناك تبايناً في أهداف ووسائل القياس وإجراءات الدراسات لمتغيري البحث : الخوف الاجتماعي وفاعلية الذات ، فضلاً عن معظم الدراسات توصلت الى نتائج مختلفة ، وأن هذه الدراسات أفادت الباحثة في رسم الصورة الكاملة للبحث الحالي والاستفادة في مناقشة وتفسير نتائج البحث .

ثالثاً. أدوات البحث :

لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي تطلب بناء مقياس للخوف الاجتماعي ، وتبني أدلة القياس لمفهوم الفاعلية الذاتية ، وفيما يلي خطوات بناء المقياس :

١. مقياس الخوف الاجتماعي :**أ. تحديد مجالات المقياس :**

في ضوء مراجعة الأدبيات ذات الصلة بالموضوع وخبرة الباحثة حددت خمسة مجالات هي: (مجال الخجل ، مجال الميل الى العزلة الاجتماعية، مجال ضعف الثقة بالنفس ، مجال نقص الثقة بالآخرين ، مجال الشعور بالخطر)

ب. الدراسة الاستطلاعية :

بعد أن قامت الباحثة بتحديد التعريف النظري للخوف الاجتماعي كما موضح في الفصل الأول ، وجه إستبيان مفتوح على عينة استطلاعية حيث بلغت العينة (٣٠) طالبة (الملحق / ١) .

ج. من خلال تحليل إجابات العينة الاستطلاعية ومراجعة الأدبيات وخبرة الباحثة ، تم صياغة (٣٨) فقرة غطت مجالات المقياس .

د. لغرض التعرف على مدى صلاحية الفقرات عرضت بصورتها الأولية على مجموعة من الخبراء في علم النفس (*) لأبداء آرائهم في

• الخبراء هم :

١. أ. د. كامل علوان الزبيدي .
٢. أ. د. سعاد معروف الدوري .
٣. أ. م. د. ليلى يوسف الحاج .
٤. أ. م. د. لطاف ياسين الراوي .
٥. أ. م. د. سناء مجول فيصل .

ثانياً. عينة البحث :

شملت عينة البحث على (١٥٠) طالبة من الصف الرابع ، تم اختيارهن بصورة عشوائية من الأقسام كافة ، والجدول (٢) يوضح ذلك .

الجدول (٢)

توزيع أفراد عينة البحث حسب الأقسام

الكلية	القسم	عدد الطالبات
التربية للبنات	علوم القرآن	١٥
	اللغة العربية	١٥
	اللغة الانكليزية	١٥
	التاريخ	١٥
	الجغرافية	١٥
	تربية وعلم النفس	١٥
	حاسبات	١٥
	خدمة اجتماعية	١٥
	اقتصاد منزلي	١٥
	رياض الأطفال	١٥
	المجموع	

الإجابة وطرق تصحيح المقاييسين :

١. مقياس الخوف الاجتماعي :

بعد أن إستقرت فقرات مقياس الخوف الاجتماعي على (٣٠) فقرة (جميعها سلبية) وضعت أمام كل فقرة خمسة بدائل وحددت لها أوزان هي [تتطبق عليّ دائماً (١)، وكثيراً (٢)، وأحياناً (٣)، وقليلًا (٤)، ولا تتطبق عليّ (٥)].

٢. مقياس فاعلية الذات :

كانت بدائل الإستجابة على هذا المقياس خمسة، ووزعت الأوزان كالاتي [أوافق بشدة (٥)، أوافق (٤)، متردد (٣)، أرفض (٢)، أرفض بشدة (١)]، في حين تكون درجة الفقرات السلبية معكوسة الأوزان .

تحليل فقرات مقياس الخوف الاجتماعي :

أ. أسلوب العينتين المتطرفتين :

لمعرفة القوة التمييزية للفقرات إستخدم أسلوب العينتين المتطرفتين ، حيث طبق المقياس على عينة التمييز البالغة (١٥٠) طالبة (الملحق/٣). ورتبت الدرجات الكلية التي حصلت عليها أفراد العينة (بعد التصحيح وإيجاد الدرجة الكلية لكل مستجيب) ترتيباً تصاعدياً، فقد أختيرت الـ (٢٧%) من الإستمارات العليا وسميت بالمجموعة العليا والـ (٢٧%) من الإستمارات الدنيا والتي سميت بالمجموعة الدنيا (*). وقد إعتمدت الباحثة على النسبتين المتميزتين العليا والدنيا لأنهما يوفران مجموعتين على أفضل ما يمكن من حجم وتمايز (Anastasi , 1988 , P. 213). وقد تم إستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لأختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة. وبعد معالجة البيانات احصائياً تبين أن جميع فقرات مقياس الخوف الاجتماعي مميزة عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

* بلغ عدد الاستمارات الخاضعة للتحليل (١٥٠) إستمارة، موزعة بواقع (٤١) إستمارة لتمثل المجموعة العليا و(٤١) تمثل المجموعة الدنيا .

صلاحيتها ومدى تمثلها للسمة المراد قياسها وملاءمتها للمجالات والتعريفات التي وضعت لها وحذف وتعديل وإضافة ما يقترح من تعديل (الملحق / ٢) .

وفي ضوء آراء الخبراء استبقيت الفقرات التي حصلت على نسبة إتفاق (٨٠%) فأكثر ، وبناءً على ذلك استبعدت (٦) فقرات من المقياس ، وأصبح عدد الفقرات (٣٠) فقرة (الملحق / ٣) موزعة على المجالات وكالاتي :

- أ. مجال الخجل (٦) فقرات .
- ب. مجال الميل الى العزلة الاجتماعية (٦) فقرات .
- ج. مجال ضعف الثقة بالنفس (٦) فقرات .
- د. مجال نقص الثقة بالآخرين (٦) فقرات .
- هـ. مجال الشعور بالخطر (٦) فقرات .

وقد اعتمدت الباحثة طريقة ليكرت (Likert) في بناء المقياس لأنها توفر مقياساً أكثر تجانساً ، وتسمح بأكبر تباين بين الأفراد ، (Meherence , 1969 , P. 41) .

٤. مقياس فاعلية الذات :

تبنت الباحثة مقياس فاعلية الذات لـ (الألوسي ، ٢٠٠١) (الملحق / ٥) والذي يتكون من (٢٣) فقرة موزعة على المجالات الآتية :

- أ. فاعلية الذات الشخصية (٦) فقرات .
- ب. فاعلية الذات الاجتماعية (٥) فقرات .
- ج. فاعلية الذات الدراسية (٦) فقرات .
- د. فاعلية الذات في الحياة العامة (٦) فقرات .

٢,٩	٢٢
٢,٨٩	٢٣
٣,٠٤	٢٤
٣,١١	٢٥
٢,٩٨	٢٦
٢,٥٥	٢٧
٣,٣٤	٢٨
(*) ١,٠٦	٢٩
٣,٧٦	٣٠

(*) الفقرات (٣ ، ١١ ، ١٩ ، ٢٩) غير مميزة ، لأن قيمها المستخرجة أقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٨٠) .

ب. أسلوب علاقة الفقرة بالمجموع الكلي :

استخدمت الباحثة أسلوباً آخر لمعرفة القوة التمييزية للفقرات وهو أسلوب علاقة الفقرة بالمجموع الكلي ، فقد استخدم معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، وقد استبعدت الفقرات (*) التي حصلت على معامل ارتباط أقل من (٠,١٩) على وفق معيار إيبل (Eble) ، في حين قبلت الفقرات الفقرات التي حصلت على معامل ارتباط (٠,١٩) فأكثر على وفق المعيار نفسه (Eble , 1972 , P. 406) .

وبعد معالجة البيانات احصائياً تبين أن فقرات المقياس جميعها كانت مميزة باستثناء الفقرات الفقرات نفسها التي استبعدت في أسلوب العينتين المتطرفتين ، والجدول (٤) يوضح ذلك .

باستثناء الفقرات (٣ ، ١١ ، ١٩ ، ٢٩) كانت غير مميزة، وبذلك أصبح المقياس يتألف من (٢٦) فقرة (الملحق / ٤) ، والجدول (٣) يوضح ذلك .

الجدول (٣)

يبين القوة التمييزية لفقرات مقياس الخوف الاجتماعي باستخدام أسلوب العينتين المتطرفتين

القيمة التلية المحسوبة	تتمثل الفقرة
٢,٣٧	١
٣,٠١	٢
(*)١,٦١	٣
٤,١١	٤
٣,٣٣	٥
٢,٨٦	٦
٢,١٥	٧
٣,١٣	٨
٢,٢٢	٩
٢,٥٤	١٠
(*)١,١١	١١
٣,٠٩	١٢
٢,٦٥	١٣
٢,٥٤	١٤
٢,٠٩	١٥
٣,٧٦	١٦
٣,٢١	١٧
٢,٢٢	١٨
(*)١,٠٨	١٩
٢,٨٧	٢٠
٢,٦٥	٢١

- النتائج :

تم إعادة تطبيق الأدوات مرة أخرى على عينة من (٢٠) طالبة وبفاصل زمني لمدة (١٤) يوماً والتي تسمى بطريقة إعادة الاختبار (Retest Test) ، وبعد استخدام معامل ارتباط بيرسون ، بلغ معامل ثبات مقياس الخوف الاجتماعي (٠,٨٥) ، في حين بلغ ثبات مقياس فاعلية الذات (٠,٨٣) .

التطبيق النهائي للمقياسين :

تم تطبيق المقياسين على عينة البحث وحسبت الدرجة الكلية للمستجيب في كل مقياس على حدة ، وذلك بجمع درجاته التي حصل عليها على المقياس ، ولما كان عدد فقرات مقياس الخوف الاجتماعي (٢٦) فقرة كانت أعلى درجة كلية محتملة للمستجيب هي (١٣٠) درجة وأدنى درجة كلية محتملة هي (٢٦) درجة، وكان المتوسط الفرضي للمقياس هو (٧٨) درجة، وكلما ارتفعت درجة المستجيب على مقياس الخوف الاجتماعي كان ذلك مؤشراً على ارتفاع نسبة الخوف الاجتماعي ، وكلما إنخفضت درجته عن المتوسط الفرضي كان ذلك دليلاً على إنخفاض نسبة الخوف الاجتماعي .

أما عدد فقرات مقياس فاعلية الذات فهي (٢٣) فقرة ، لذا كانت أعلى درجة محتملة للمستجيب هي (١١٥) درجة، وأدنى درجة كلية محتملة هي (٢٣) درجة، بينما كان المتوسط الفرضي للمقياس هو (٦٩) ، فكلما ارتفعت درجة المستجيب على المقياس كان ذلك مؤشراً على فاعلية الذات ، وكلما إنخفضت درجته عن المتوسط الفرضي كان ذلك مؤشراً على ضعف فاعلية الذات .

الجدول (٤)

يبين معاملات الارتباط لفقرات مقياس الخوف الاجتماعي

بإسلوب علاقة الفقرة بالمجموع الكلي

معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة
٠,٢٦	٢١	(*)٠,١٤	١١	٠,٣٣	١
٠,٢٥	٢٢	٠,٢٦	١٢	٠,٢٦	٢
٠,٣٥	٢٣	٠,٣١	١٣	(*)٠,١١	٣
٠,٣٧	٢٤	٠,٢٩	١٤	٠,٤١	٤
٠,٤٢	٢٥	٠,٣٣	١٥	٠,٣٥	٥
٠,٣٤	٢٦	٠,٢٩	١٦	٠,٣٨	٦
٠,٣١	٢٧	٠,٣٦	١٧	٠,٢٩	٧
٠,٢١	٢٨	٠,٣٨	١٨	٠,٢٢	٨
(*)٠,٠٩	٢٩	(*)٠,١٢	١٩	٠,٣٢	٩
٠,٣١	٣٠	٠,٢٦	٢٠	٠,٢٨	١٠

(*) الفقرات (٣ ، ١١ ، ١٩ ، ٢٩) غير مميزة لأن معامل ارتباطها أقل من معامل ارتباط (Eble) البالغة (٠,١٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

- مؤشرات صدق وثبات المقياسين :- صدق البناء :

وقد تحقق هذا النوع من الصدق في مقياس الخوف الاجتماعي من خلال إتباع أسلوب فاعلية الفقرات ، أي مدى ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس وكما موضح في الجدول (٤) الأنف الذكر

أما الصدق الظاهري فقد تحقق في المقياسين (الخوف الاجتماعي وفاعلية الذات) من خلال عرضهما على مجموعة من المحكمين والأخذ بأرائهم كما مرَّ سابقاً .

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها البحث ومناقشتها في ضوء أهداف البحث وكالاتي :

أولاً. قياس الخوف الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية للبنات :

لغرض التحقق من الهدف الأول ، تم تطبيق مقياس الخوف الاجتماعي على عينة من الطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية للبنات بلغت (١٥٠) طالبة ، وبعد معالجة البيانات إحصائياً أظهرت النتائج أن متوسط درجات العينة على مقياس الخوف الاجتماعي بلغت (٨٩,١٢) وبانحراف معياري قدره (٩,٤٨)، بينما كان المتوسط الفرضي للمقياس هو (٧٨) ، وبعد استخدام الإختبار التائي لعينة واحدة لإختبار الفروق بين المتوسطين كانت القيمة التائية المحسوبة (١٤,٤٤) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٦٤٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٥٠)، مما يعني أن هناك فروقاً إحصائية دالة، مما يشير إلى أن عينة البحث تتصف بالخوف الاجتماعي، والجدول (٥) يوضح ذلك .

الجدول (٥)

نتائج الاختبار التائي لأيجاد دلالة الفروق بين متوسط درجات العينة

والمتوسط الفرضي لمقياس الخوف الاجتماعي

العينة	وسط العينة	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المستخرجة	القيمة التائية الجدولية
١٥٠	٨٩,١٢	٩,٤٨	٧٨	١٤,٤٤	١,٦٤٥

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى ظروف التنشئة وعوامل الثقافة الاجتماعية الذي تؤكد على الالتزام بالتقاليد والأعراف الاجتماعية بالنسبة للفتيات والتمسك بالعديد من الصفات مثل الخجل وعدم الاختلاط وعدم النظر في عيوب الآخرين عند التحدث وغيرها من الالتزامات الثقافية المفروضة على مجتمعنا وبالأخص على الفتاة .

الوسائل الإحصائية :

لمعالجة البيانات احصائيا بما يحقق أهداف البحث ، تطلب إستخدام الوسائل الاحصائية الآتية :

١. الأختبار التائي لعينتين مستقلتين (T-test)، لأستخراج القوة التمييزية لمقياس الخوف الاجتماعي بإسلوب العينتين المتطرفتين (البياتي وأثناسيوس ، ١٩٧٧ ، ص ١٥٩) .

٢. معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) لأيجاد علاقة كل فقرة من فقرات مقياس الخوف الاجتماعي بالمجموع الكلي ، فضلا عن حساب ثبات المقياسين بطريقة إعادة الأختبار ، وكذلك لأيجاد العلاقة بين درجات الخوف الاجتماعي وفاعلية الذات (Nunnally , 1978 , P. 281) .

٣. الأختبار التائي لعينة واحدة ، لقياس الخوف الاجتماعي من خلال التعرف على الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي للمقياسين (البياتي وأثناسيوس ، ١٩٧٧ ، ص ٢٥٤) .

ثالثاً. التعرف على العلاقة بين الخوف الاجتماعي وفاعلية الذات لدى طالبات كلية التربية للبنات :

لتحقيق هذا الهدف تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للتعرف على العلاقة بين الخوف الاجتماعي وفاعلية الذات لدى طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية للبنات وتبين أن معامل الارتباط كان (٠,٧٩١) ، مما يعني أن هناك ارتباط بين المقياسين ، وهذا المعامل يعد معامل ارتباط حقيقي .

وتفسر هذه النتيجة بأن ظاهرة الخوف الاجتماعي لا تقل من قناعة الفرد بوجود قدرة لديه على أداء سلوكيات معينة .

ثانياً. التعرف على فاعلية الذات لدى طالبات كلية التربية للبنات :

لغرض التحقق من الهدف الثاني ، تم تطبيق مقياس فاعلية الذات على عينة من الطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية للبنات بلغت (١٥٠) طالبة ، وبعد معالجة البيانات إحصائياً أظهرت النتائج أن متوسط درجات العينة على مقياس فاعلية الذات بلغت (٧٧,٣٤) وبأنحراف معياري قدره (٨,٨) ، بينما كان المتوسط الفرضي للمقياس هو (٦٩) ، وبعد استخدام الإختبار التائي لعينة واحدة لإختبار الفروق بين المتوسطين كانت القيمة التائية المحسوبة (١١,٥٨) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٦٤٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٥٠) ، مما يعني أن هناك فروقاً إحصائية دالة، مما يشير الى أن عينة البحث تتميز بفاعلية الذات ، والجدول (٦) يوضح ذلك .

الجدول (٦)

نتائج الإختبار التائي لأيجاد دلالة الفروق بين متوسط درجات العينة

والمتوسط الفرضي لمقياس فاعلية الذات

العدد	وسط العينة	الأنحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المستخرجة	القيمة التائية الجدولية
١٥٠	٧٧,٣٤	٨,٨	٦٩	١١,٥٨	١,٦٤٥

ويمكن تفسير هذه النتيجة بالرغم من كل الظروف التي يمر بها المجتمع وهو يقع تحت طائلة الاحتلال ، ورغم المعوقات والضغوط في مواقف الحياة ، وهذا من شأنه أن يدفع الى المبادرة للقيام بسلوك معين والمثابرة فيه والاعتقاد به بقابلية عامة توصل الفرد الى ما يريده في الحياة وإصدار الأحكام بخصوص قدرته الذاتية على أداء سلوكيات معينة تؤدي الى النجاح .

المصادرأ. المصادر العربية :

١. ابو النيل ، محمود السيد (٢٠٠١) : دراسات في الصحة النفسية ، ط ١ ، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية .
٢. الالوسي، كمال حسين وخان اميمة علي (٢٠٠١) : علم نفس الطفولة والمرافقة ، مطبعة جامعة بغداد .
٣. ام ابوها (٢٠٠٣) : الخوف من الأتصال الاجتماعي ، منتدى الحوار الاجتماعي ، الشبكة المعلوماتية (الإنترنت) .
٤. البياتي، عبد الجبار توفيق واثناسيوس، زكريا زكي (١٩٧٧) : الأحصاء الوصفي والأستدلالي في التربية وعلم النفس . بغداد ، الجامعة المستنصرية .
٥. التميمي ، صفاء يعقوب (١٩٩٣) : بناء مقياس مقنن للتفاعل الاجتماعي عند طلبة جامعة بغداد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة بغداد .
٦. جاوش، علي هاشم (٢٠٠٢): سلوك المحافظة لدى الآباء وعلاقته بالسلوك الأعتماذي لدى أبنائهم المراهقين، رسالة ماجستير، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية.
٧. الجمعان ، صفاء عبد الزهرة حميد (٢٠٠١) : مخاوف الأطفال في مرحلو الدراسة الأبتدائية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة البصرة .
٨. الجوراني ، عدنان مارد جبر (٢٠٠٣) : سلوك المحافظة لدى الآباء وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى الأبناء، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة المستنصرية

التوصيات والمقترحاتأولاً. التوصيات :

- في ضوء نتائج البحث التي تم التوصل إليها ، توصي الباحثة بالآتي :
١. الاستفادة من مقياس البحث الحالي في تشخيص الطالبات اللواتي يعانين من مشكلة الخوف الاجتماعي لغرض مد يد العون والمساعدة .
 ٢. عقد مجالس الآباء والمدرسين لغرض إتباع الأسلوب الصحيح وتهيئة الجو النفسي القائم على الاحترام .
 ٣. تنمية الشعور العالي بالفاعلية من خلال إثراء المناهج والمشاركة بالنشاطات .
 ٤. الاستفادة من فاعلية الطالبات في فتح باب الابداع والابتكار .

ثانياً. المقترحات :

- في ضوء هذه الدراسة تقترح الباحثة الآتي :
١. إجراء دراسة مماثلة على عينة من الذكور ومقارنتها بالأناث .
 ٢. إجراء دراسة لربط متغيرات البحث الحالي مع متغيرات أخرى كالتحصيل الدراسي وأساليب المعاملة الوالدية والابداع .
 ٣. إجراء دراسة مماثلة على عينات أكبر وشرائح اجتماعية أخرى .

١٩. الشرعة ، حسين سالم وابو درويش ، منى علي (١٩٩٩): دراسة مقارنة في تقدير الذات والشعور بالوحدة لدى المتعاطين للمخدرات وأخوه غير متعاطين من نفس الأسرة في الأردن ، مجلة مركز البحوث التربوية .
٢٠. الشيباني ، عمر محمد (١٩٧٣) : الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب ، دار الثقافة ، بيروت .
٢١. صادق ، عادل (١٩٩٧) : أعرف نفسك ، ط ٣ .
٢٢. عبد الرحمن، محمد السيد (١٩٩٨): نظريات الشخصية، دار قباء للطباعة، القاهرة.
٢٣. العبيدي ، مظهر عبد الكريم (١٩٩٩) : أثر تعلم بعض المهارات الاجتماعية في خفض السلوك العدواني لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية .
٢٤. العزاوي ، امال اسماعيل (٢٠٠٥) : قياس الخوف الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية .
٢٥. العظماوي، ابراهيم كاظم (١٩٨٨): معالم سيكولوجية الطفولة والفتوة والشباب ، وزارة الثقافة والأعلام ، بغداد .
٢٦. علي ، اسماعيل ابراهيم (٢٠٠٠) : أثر اسلوبين إرشاديين في خفض مستوى الشعور بالأغتراب لدى طلاب المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية .
٢٧. غالب، مصطفى (١٩٧٩) : تغلب على الخوف ، منشورات مكتبة الهلال ، بيروت .

٩. الحلو، حكمت ددو (١٩٨٨) : مخاوف طلبة جامعة بغداد وأسبابها، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة بغداد .
١٠. الحمد، عبد الرزاق (٢٠٠٣): الرهاب الاجتماعي، الشبكة المعلوماتية (الإنترنت) .
١١. حمديه، نزيه وداود، نسيمه (٢٠٠٠) : علاقة الفاعلية الذاتية بالأكتئاب والتوتر
لدى طلبة كلية العلوم في الجامعة الأردنية، مجلة دراسات، المجلد (٢٧)، العدد (١)، الجامعة الأردنية، الأردن .
١٢. دافيدوف، لندال. (١٩٨٣) : مدخل علم النفس، ترجمة سيد الطواب وآخرون، دار ماكجروهيل للنشر، الرياض .
١٣. داود، عزيز حنا والعبيدي، ناظم (١٩٩٠) : علم النفس الشخصية، ط١، مطابع التعليم العالي، جامعة بغداد .
١٤. دبابنه، ميشيل ومحفوظ، نبيل (١٩٨٤) : سيكولوجية الطفولة، دار المستقبل للنشر والتوزيع، عمان .
١٥. رمزي، اسحاق (١٩٨١) : علم النفس الفردي : أصوله وتطبيقاته، ط٢، دار المعارف، مصر .
١٦. زهران، حامد عبد السلام (١٩٧٧) : الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط٢، عالم الكتب، القاهرة .
١٧. سماره، عزيز وآخرون (١٩٩٩) : سيكولوجيا الطفولة والمراهقة، دار الفكر، عمان .
١٨. السيد، عبد الحلیم محمود وآخرون (١٩٨٠) : الأسرة وإيداع الأبناء، دار المعارف، القاهرة .

٣٧. نجاتي، محمد عثمان (١٩٨٨) : علم النفس في حياتنا اليومية ، ط ١ ، دار القلم، الكويت .
٣٨. النواب ، ناجي محمود ناجي (١٩٩١) : بناء مقياس للقلق العصائبي لدى طلاب جامعة بغداد ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، جامعة بغداد .
٣٩. هول وليندزي ، ج (١٩٦٩) : نظريات الشخصية ، ترجمة احمد فرج وآخرون ، الهيئة المصرية للتأليف والنشر ، القاهرة .
٤٠. هولاند ، كورنيلوس وآخرون (١٩٨٦) : التعلم بالملاحظة ، ترجمة علي حسين حجاج ، سلسلة عالم المعرفة ، العدد (١٠٨) ، الجزء (٢) . الكويت .

٢٨. فرويد ، سيجموند (١٩٦٧) : حياتي والتحليل النفسي ، ترجمة مصطفى زيور وعبد المنعم المليجي ، ط٢ ، دار المعارف ، القاهرة .
٢٩. القوصي، عبد العزيز (١٩٥٦) : أسس الصحة النفسية، ط٥ ، مكتبة النهضة العربية ، القاهرة .
٣٠. الكبيسي، كامل ثامر وانور حسين عبد الرحمن (١٩٩١) : مهمات الجامعة في بناء مجتمع ما بعد الحرب، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد (١٩)، بغداد.
٣١. كمال، علي (١٩٨٩) : النفس : أنفعالاتها، أمراضها، علاجها، ط٤ ، الجزء الثاني.
٣٢. الكيال ، دحام ومهدي صالح هجرس (١٩٨٩) : الظواهر السلوكية السائدة لدى طلبة الجامعة وصلتها بالحرب العراقية الايرانية (دراسة مقارنة) ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، العدد (١٤) ، بغداد .
٣٣. لازاروس ، ريتشارد. س. (١٩٨٤) : الشخصية ، ترجمة محمد غنيم ، ط٢ ، دار الشرق ، بيروت .
٣٤. المالح، حسان (١٩٩٥) : الخوف الاجتماعي (دراسة علمية للأضطراب النفسي : مظاهره، أسبابه وطرق العلاج)، ط٢، دار الأشرافات للنشر والتوزيع، دمشق.
٣٥. محمود، محمد مهدي وآخرون (١٩٩٢) : الصحة النفسية ، ط٥ ، وزارة التربية ، بغداد .
٣٦. الموسوعة الثقافية الفلسفية المختصرة (١٩٨٣) : ترجمة فؤاد كامل وآخرين ، دار القلم ، بيروت .

48. Chaleby , K. (1987) : Social Phobia in Saudis , Social Psychiatry .
49. Cozzarelli , C. (1993) . Personality and self efficacy as predictors of coping with abortion. Journal of Personality and Social Psychology . (65) (6) , PP. (1224-1236) .
50. Ebel, R. I. (1972) : Essentials of Education Measurement , Prentic - Hall , New York .
51. Eysenck , H. J. (1972) : Encyclopedia of Psychology Search. Fress Volume One , London .
52. FAW , T. (1980) : Schanm's out line of theory and problems of child psychology , McGraw-Hill , America .
53. Hill , G. J. (1989) . An Un willingness to act . Behavioral Appropria teness , Situational Constraint , and self-efficacy in Shyness , Journal of Personality , Vol. (57) .
54. Hjelle,L. &Ziegler,D.(1981):Personality Theories- Basic Assumptions Research and Application, 2nd ed , McGraw-Hill , Inc.
55. Leary , M. R. & Atherton , S. C. (1986) . Self-efficacy . Social anxiety and Inhibition social Encounters . Journal of Social and Clinical Psychology ,
56. Lent , R. W. & et al., (1984) . Relation of self -efficacy expectation to Academic achievement and

ب. المصادر الأكلزية :

41. Albano , A. M. & Marten , (1995) : Cognitive – Behavioral group treatment for social phobia in adolescents, A preliminary study . The Journal of Nervous and Mental Disease , Vol. 183 .
42. Anastasi , A. (1988) : Psychological Testing. Macmillan , New York .
43. Bailenger , J. C. (2000) : The Patient with social anxiety disorder , Intel Psychopharmacal .
44. Bandura , A. (1977) . Social Learning Theory . Prentice-Hall , Inc., Englewood Cliffs , New Jersey .
45. (1982) : Self- efficacy mechanism in human agency . American Psychologist , Vol. (37) , No. (2).
46. Bandura , A. ; O'leary , A. C. B. ; J. Gauthier & D. Gossard (1987) . Perceived Self - Efficacy & Pain Control : Opioid & Nonopioid Mechanisms . Journal of Personality and Social Psychology , Vol. (53) , No. (3) .
47. Benz , C. R. L. ; Bradley , M. K. ; Alderman & M. A. Flowers (1992) . Personal Teaching Efficacy: Developmental Relationships in Education. Journal of Educational Research , Vol. (85) , No. (5) , P. (274) .

65. Richard , D. & McDonald , B. (1990) : Behvioural Psychotherapy , Heineman Medical Books .
66. Ryckman , R. M. (1978) . Theories of Personality , New York , Van Nostrand Company .
67. Stengier & Heidenreich (1999) : Social Phobia as Cognitive Behavioral Perspective .
68. Turner, B. D. C. ; Daucan , G. V. & Keys , D. (1986) : Psychopathology of Social Phobia and Comparison to Avoidant Personality Disorder , Journal of Abnormal Psychology, Vol. 95, No. (1) .
69. Worchel, S. & Wayne, S.(1986).Psychology Principles and applications. Prentice - Hall .

- persistence. *Journal of Counseling Psychology* , Vol. (31) , No. (3) .
57. Liebowitz , M. R. ; Gorman, J. M. ; Fyer, A. J. & Klein , D. F. (1985) : *Social Phobia : Review of Abandoned Anxiety. Disorder* , *Archives of General Psychiatry* , Vol. 42 .
58. Maddux , J. E. (1993) : Personal efficacy. Chapter (8) in V. Derlega, B. Winstead & W. Jones (eds.) (1998) *(Personality: Contemporary Theory and research . Chicago : Nelson – Hall .*
59. Maslow , A. H. (1954) . *Motivation and Personality . New York , Harper & Row Publishers .*
60. Meherence , J. (1969) : *Standardized Tests in Education , New York .*
61. Morgan , C. & Richard , A. (1975) : *Introduction to Psychology , 5th. ed, McGraw-Hill .*
62. Nunnally , J. C. (1978) : *Psychometric Theory. New York , McGraw-Hill Co.*
63. O'kerman, J. D. (1979). *Self-esteem and social anchorage of adolescent white , black and mexican . American Students , California .*
64. O'Leary , A. (1992) . *Self-efficacy and health : behavioral and stress - Physiological mediation. Cognitive Therapy and Research. (16), P. (229).*

الملحق (٢)

جامعة بغداد

كلية التربية للبنات / قسم التربية وعلم النفس

إستبيان آراء المحكمين في مدى صلاحية فقرات مقياس الخوف
الاجتماعي

لدى طالبات الجامعة

الأستاذ الفاضل المحترم .

تحية طيبة :

تروم الباحثة إجراء دراسة تستهدف قياس الخوف الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية للبنات ، وقد عرف الخوف الاجتماعي بأنه (حالة إنفعالية سلبية يمر بها الفرد في المواقف الاجتماعية خشية مواجهة الآخرين أو شعوره بالخجل فيتخذه سلوكاً للانسحاب ليتفادى إنتقادات الآخرين) .

وبالنظر للسمعة العلمية والخبرة الميدانية والتخصص الدقيق الذي نتصفون به فإن الباحثة لجأت اليكم في عرض الفقرات للتعرف على رأيكم السديد في صلاحيتها من حيث الصياغة والوضوح والدقة ، راجين إبداء كافة الملاحظات .

علماً أن بدائل الإستجابة نحو مضمون كل فقرة من فقرات المقياس هي (تنطبق عليّ دائماً ، تنطبق عليّ كثيراً ، تنطبق عليّ أحياناً ، تنطبق عليّ قليلاً ، لاتنطبق عليّ) .

الملحق (١)

جامعة بغداد

كلية التربية للبنات / قسم التربية وعلم النفس

إستبيان مفتوح

عزيزتي الطالبة :

تروم الباحثة إجراء دراسة تستهدف قياس الخوف الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية للبنات ، وقد عرف الخوف الاجتماعي بأنه (حالة إنفعالية سلبية يمر بها الفرد في المواقف الاجتماعية لخشيته مواجهة الآخرين أو شعوره بالخجل فيتخذه سلوكاً للانسحاب لينتقادي إنتقادات الآخرين) . لذا أرجو منك الإجابة على السؤال التالي خدمة للبحث العلمي ... ولكم جزيل الشكر .

الباحثة

بشرى احمد العكايشي

السؤال / ما الأسباب التي تجعلك تشعرين بالخوف الاجتماعي ؟

٣. مجال ضعف الثقة بالنفس : وهو شعور الفرد نحو ذاته باتجاه سالب وممتد من عدم قدرته على بلوغ أهدافه مما يدفعه الى الإحجام عن المواقف والتحديات الجديدة .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
١	أشعر أنني بحاجة الى شخص يحميني .			
٢	أفضل الأبتعاد عن المواقف التي أتجمل فيها المسؤولية .			
٣	أجد صعوبة في إدارة الحديث .			
٤	أتوقع الفشل عند القيام بأي عمل .			
٥	أعتقد إنني غير قادرة على كسب ثقة الآخرين بسهولة .			
٦	يرأودني شعور بأنني أقل شأنًا من الآخرين .			
٧	أكون عادة غير واثقة من نفسي ومتوترة عند لقائي بالآخرين .			

٤. مجال نقص الثقة بالآخرين : هو شعور الفرد نحو البيئة الاجتماعية باتجاه سالب مما يمنعه من التوافق الاجتماعي الجيد .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
١	أشعر أن المجتمع مليء بذوي النوايا السيئة .			
٢	أشك بأن هناك من يحافظ على أسرارتي .			
٣	أتجنب الخوض مع الآخرين في الأحاديث الخاصة .			
٤	أشك بأخلاص الآخرين لي .			
٥	أشعر أن الآخرين لا يقدمون شيء بدون مقابل .			
٦	أتضايق من محاولة الآخرين في إبداء المساعدة لي .			
٧	أشعر بالندم عندما أبوح بأسراري الخاصة .			
٨	أعاني من قلق مرعب عندما أكون بين الناس			

١. مجال الخجل : وهو ضعف قدرة الفرد على القيام بسلوك إجتماعي سواء في التعبير أو مواجهة الآخرين في المواقف الاجتماعية .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
١	تكثر أخطائي عندما أتحدث أمام الآخرين .			
٢	أجد صعوبة من أن أكون البائدة بالحديث .			
٣	أفضل عدم تناول الطعام أمام الآخرين .			
٤	ترتجف يدي عندما أتحدث أمام الآخرين .			
٥	أجد صعوبة في مجاملة الناس .			
٦	يحمر وجهي عندما أسقرعي إنتباه الآخرين .			
٧	تكثر أخطائي عندما أتحدث أمام الآخرين .			

٢. مجال الميل الى العزلة الاجتماعية : ضعف الشعور بالانتماء لجماعة الأقران مما يؤدي الى انسحابه من التفاعل الاجتماعي .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
١	أشعر بالراحة عندما أكون بمفردي بعيدة عن الآخرين .			
٢	أمتنع عن حضور المناسبات الاجتماعية .			
٣	أجد صعوبة في تناول الزيارات مع زميلاتي .			
٤	أفضل الجلوس في مؤخرة الصف .			
٥	أجد صعوبة في إدارة الحديث والمناقشات .			
٦	أفضل أن أكون بدون صديقات .			
٧	أجد صعوبة بالنظر الى محدثي أثناء تبادل الحديث .			
٨	كثرة الناس حولي تربكني .			
٩	رغبتي متدنية في مشاركة صديقاتي الحديث .			

الملحق (٣)

جامعة بغداد

كلية التربية للبنات / قسم التربية وعلم النفس

مقياس الخوف الاجتماعي لدى طالبات الجامعات لتمييز الفقرات

(بصورته الأولية)

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي أحياناً	تنطبق علي قليلاً	لا تنطبق علي
١	تكثر أخطائي عندما أتحدث أمام الآخرين					
٢	أجد صعوبة من أن أكون البائدة بالحديث					
٣	ترتجف يدي عندما أتحدث أمام الآخرين					
٤	أجد صعوبة في مجاملة الناس .					
٥	يحمر وجهي عندما أسترعي إنتباه الآخرين					
٦	تكثر أخطائي عندما أتحدث أمام الآخرين					
٧	أشعر بالراحة عندما أكون بمفردي بعيدة عن الآخرين .					
٨	أمتنع عن حضور المناسبات الاجتماعية .					
٩	أفضل الجلوس في مؤخرة الصف .					
١٠	أفضل أن أكون بدون صديقات .					
١١	كثرة الناس حولي تربكني .					
١٢	رغبتني متدنية في مشاركة صديقاتي الحديث .					
١٣	أشعر أن المجتمع مليء بذوي النوايا السيئة .					
١٤	أشك بأن هناك من يحافظ على أسراري .					
١٥	أشك بأخلاص الآخرين لي .					
١٦	أشعر أن الآخرين لا يقدمون شيء بدون مقابل .					

٥. مجال الشعور بالخطر : هو شعور الفرد بأن حياته أو قدرته في الوصول الى أهدافه مهددة أو معاقة .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
١	أبتعد من الآخرين عند التحدث معهم .			
٢	أشعر بفقدان الأطمئنان عند مواجهة الآخرين أو التعامل معهم .			
٣	أخشى الأذعان من الآخرين عندما أسير في مكان مزدحم .			
٤	أشعر بالرؤية عند السير في الأماكن العامة .			
٥	أتوقع حصول الانفجار في أي لحظة عند الخروج من المنزل .			
٦	أجد صعوبة في إنجاز أعمالي وسبب ذلك إعاقة الآخرين لي .			
٧	يخفق قلبي عندما أكون بين الآخرين في موقف اجتماعي ما .			

الملحق (٤)

جامعة بغداد

كلية التربية للبنات / قسم التربية وعلم النفس

مقياس الخوف الاجتماعي بصورته النهائية

ت	ال فقرات	تتطبق على دوماً	تتطبق على كثيراً	تتطبق على أحياناً	تتطبق على قليلاً	لا تتطبق على
١	تكثر أخطائي عندما أتحدث أمام الآخرين .					
٢	أجد صعوبة من أن تكون الشهادة بالحديث .					
٣	أجد صعوبة في مجاملة الناس .					
٤	يحمر وجهي عندما أسترعى إنتباه الآخرين .					
٥	تكثر أخطائي عندما أتحدث أمام الآخرين .					
٦	أشعر بالراحة عندما أكون بمفردي بعيدة عن الآخرين .					
٧	أمتنع عن حضور المناسبات الاجتماعية .					
٨	أفضل الجلوس في مؤخرة الصف .					
٩	أفضل أن أكون بدون صديقات .					
١٠	رغبتي متدنية في مشاركة صديقاتي الحديث.					
١١	أشعر أن المجتمع مليء بذوي النوايا السيئة.					
١٢	أشك بأن هناك من يحافظ على أسراري .					
١٣	أشك بأخلاص الآخرين لي .					
١٤	أشعر أن الآخرين لا يقدمون شيء بدون مقابل .					
١٥	أشعر بالندم عندما أبوح بأسراري الخاصة .					
١٦	أعاني من قلق مرعب عندما أكون بين الناس					
١٧	أخشى الأذعان من الآخرين عندما أسير في مكان مزدحم .					
١٨	أشعر بالتربية عند السير في الأماكن العامة .					
١٩	أتوقع حصول الانفجار في أي لحظة عند					

١٧	أشعر بالنم عندما أوج بأمراري الخلصة
١٨	أعالي من قلق مرعب عندما أكون بين الناس
١٩	أبتعد من الآخرين عند التحدث معهم .
٢٠	أخشى الأضمان من الآخرين عندما أسير في مكان مزدحم .
٢١	أشعر بالرغبة عند السير فسي المساكن العامة .
٢٢	أتوقع حصول الانفجار في أي لحظة عند الخروج من المنزل .
٢٣	أجد صعوبة في إنجاز عمالي وسبب ذلك إعاقة الآخرين لي .
٢٤	يخفق قلبي عندما أكون بين الآخرين في موقف اجتماعي ما .
٢٥	أشعر أنني بحاجة إلى شخص يصيني .
٢٦	أفضل الأبتعاد عن المواقف التي أتعمل فيها المسؤولية .
٢١	أشعر بالرغبة عند السير فسي المساكن العامة .
٢٢	أتوقع حصول الانفجار في أي لحظة عند الخروج من المنزل .
٢٣	أجد صعوبة في إنجاز عمالي وسبب ذلك إعاقة الآخرين لي .
٢٤	يخفق قلبي عندما أكون بين الآخرين في موقف اجتماعي ما .

الملحق (٥)

مقياس "فاعلية الذات" بصيغته النهائية

زميلتي الطالبة ...

تحية طيبة ...

فيما يأتي عدد من المواقف التي قد يتعرض لها كل منا في حياته اليومية ، يروم الباحث من خلال الإجابة عنها تعرف موقفك الحقيقي والصادق بشأنها ، لما لذلك من أهمية كبيرة للبحث العلمي. يرجى قراءتها بإمعان وتحديد رأيك بكل فقرة وذلك بوضع إشارة (✓) أمام كل فقرة على وفق ما يناسبك ، علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فكل آرائك تعدّ ضرورية ومقبولة، ولا داعي لذكر الأسم ... وشكراً لتعاونك .

طريقة الإجابة :

١. إذا كنت (موافق بشدة) على الفقرة ، فضع إشارة (✓) تحت البديل (أوافق بشدة) ، وهكذا بالنسبة لبقية الفقرات .

ت	الفقرات	البدائل			
		أوافق بشدة	أوافق	متردد	أرفض بشدة
	أتجنب مواجهة الصعوبات .	✓			

٢. تكون الإجابة عن جميع فقرات المقياس .
٣. اختر بديلاً واحداً فقط من كل فقرة .
٤. يرجى تدوين المعلومات المذكورة في أعلى ورقة الإجابة .

					الخروج من المنزل .
				٢٠	أجد صعوبة في إنجاز أعمالتي بسبب ذلك إعانة الآخرين لي .
				٢١	يخفق قلبي عندما أكون بين الآخرين في مواقف اجتماعي ما .
				٢٢	أشعر أنني بحاجة إلى شخص يحميني .
				٢٣	أفضل الأبتعاد عن المواقف التي أتجمل فيها المسؤولية .
				٢٤	أتوقع الفشل عند القيام بأي عمل .
				٢٥	أعتقد أنني غير قادرة على كسب ثقة الآخرين بسهولة .
				٢٦	أكون عادة غير واثقة من نفسي ومتوترة عند لقائي بالآخرين .

ت	الفقرات	البدائل			
		أوافق بشدة	أوافق	متردد	أرفض بشدة
١٧	حصلت على صديقتي عن طريق قابليتي الشخصية في إقامة علاقات الصداقة .				
١٨	عندما أضع أهدافاً مهمة لنفسى فأبني نادراً ما أحققها .				
١٩	إن إحدى مشكلاتي هي إنني لا أتمكن من العمل عندما ينبغي ذلك .				
٢٠	أشعر بأن لي دوراً "سؤئراً" في المجتمع .				
٢١	أشعر إنني أستطيع تحمل الضغوط الاقتصادية مدة طويلة .				
٢٢	أشعر بالخجل عندما أتعامل مع شخص ما من الجنس الآخر .				
٢٣	عند محاولتي تعلم شيء جديد، فأبني سرعان ما أتخلى عنه إذا لم أنجح به منذ البداية .				

ملاحظة : يرجى تنويع المعلومات الآتية :

القسم :

الكلية :

الجنس :

ت	الفقرات	البديائل			
		أوافق بشدة	أوافق	متردد	أرفض بشدة
١	أكف عن الاستمرار بعمل ما قبل أكمله				
٢	أفضل الابتعاد عن المشاركة في المناقشات الصفية .				
٣	أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين .				
٤	عندما أضع الخطط أكون واثقا بنجاحها .				
٥	أعاني من حالات الأرباك والأحراج في اللقاءات الاجتماعية .				
٦	إذا رأيت شخصا أود مقابلته ، أتوجه إليه مباشرة .				
٧	أبادر بالحديث في أثناء اللقاءات الاجتماعية				
٨	إنني شخص أعتمد على نفسي .				
٩	من الصعب علي الأرتباط بأصدقاء جدد .				
١٠	أشعر أن جهودي المخلصة لا نور لها في أسعاد حياة الآخرين .				
١١	أشعر إنني غير قادر على منافسة زملائي في الدراسة .				
١٢	حينما أحصل على ما أريد فذلك يرجع إلي إنني بذلت جهدا كبيرا حوله .				
١٣	بوسعي تعلم أي شيء لو ركزت فكري فيه				
١٤	عندما لا يمكنني القيام بعمل من المرة الأولى أستمر في المحاولة إلى أن أتمكن من ذلك .				
١٥	أعزو درجاتي العالية في الامتحان إلى قدراتي				
١٦	أشعر بضعف قدرتي على التعامل مع معظم المشكلات التي تظهر في حياتي .				

ويسحب محراثه ، ولكن دون أن يكون معه في هذا الصباح - كما في كل صباح قادم - محمد ((٤)).

فكان المحراث هو بدايــــــــــــــــة القصة فالفلاح لا يكون فلاحا إلا بمحراثه ، وكان المحراث خاتمة القصة ؛ لأن الفلاح وعلى الرغم من فاجعته بفقد ابنه بسبب محراثــــــــــــــــه ، إلا أنه بقي فلاحا متمسكا بمحراثه ، وتمسكا بأرضه ، وإن كان محمد هو الأمل الذي يعيش لأجله ، فلم يبق له سوى (نفسية وأخواتها) ، وبقاء البنات لا الذكور عند الزيفي هو موت أشد من الموت .

يبدأ القاص قصته بمشهد مسرح نجد في الأب المفجوع جالسا على الحصيرة الجافة منذ الصباح يستقبل المعزين بوفاة ولده ، وكان الشيخ حسن آخرهم ، قال ((مدّ الشيخ حسن يده اليمنى الى جانبه ، فتناول عصاه الطويلة الصلبة واعتمدها أمامه ، في حين استند بكفــــــــــــــــه اليسرى الى الحصيرة الجافة حين كان يجلس منذ حوالي الساعة ، ثم ثنى ركبته اليسرى الى فوق ، ودفع بجسده الرقيق الى أعلى في بطء ، وهو يهتف : ((يا قوة الله)) حتى نهض واقفا ، وقد انحنت هامته قليلا الى الأمام ، حدّق بعينه الكليلتين نحو الأرض ، فلما تبين حذاءه الأسود الجاف مدّ قدميه العاريتين النحيلتين - ولكن النظيفتين - فأدخلهما فيه - مبتدئا باليمنى - الواحدة بعد الأخرى . استدار في هدوء نحو الرجل الذي ظل يجالسه منذ حوالي الساعة - وكان قد نهض واقفا بدوره - ومدّ إليه يده المعروقة فصافحه قليلا : وهو يحدّ إليه النظر بقدر ما تستطيع عيناه العجوزان من تحت حاجبيها الأشيبين الكثيفين .

- هه . تصبح على خير يا ابو محمد - شدّ حيلك . ربنا يعوض عليك ، ويبارك لك في نفسيــــــــــــــــة وأخواتها)) (٥) .

وعمد القاص في هذا المشهد الى تجسيد فكرة القصة كلها ، فجعل الشيخ حسن تجسيدا لمستقبل الرجل المفجوع ، فقد مرت عليه سنون عجاف سيعاني منها أبو محمد ، وكانت عصاه الطويلة الصلبة دليلا على هذه السنوات ، وقد عاش على الأرض نفسهــــــــــــــــا التي عاش عليها الرجل ، فقد جلس على الحصيرة الجافة منذ ساعة ، وقام مستعينا بربّه ؛ ليذكر أبا محمد أن من سيبقى في النهاية هو الله ، وليؤكد أن السنوات إذا مرت لا يبقى في الذاكرة منها سوى ساعةــــــــــــــــة يسترجع فيها الذهن الآلام ، قال واصفا حال أبي محمد ((استدار في هدوء