



سلطنة عمان

جامعة نزوي

كلية العلوم والآداب

قسم التربية والدراسات الإنسانية

الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالخوف الاجتماعي لدى طلبة كليات العلوم
التطبيقية بسلطنة عمان

**The Relation between Irrational Thoughts and Social
Phobia among Colleges of Applied Sciences' Students in
Oman**

رسالة ماجستير مقدمة من

نصراء مسلم حمد الغافري

استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص إرشاد نفسي

إشراف

د. عواطف عبد المجيد عبد الجبار السامرائي

د. سعيد الزبيدي

د. عبدالرزاق القيسي

2012-2013م

" قل هل يستوي الأعمى والبصير أفلا تتفكرون "

سورة الأنعام آية (50)

استمارة توقيع لجنة المناقشة بإجازة الرسالة

اسم الطالبة: نصراء بنت مسلم بن حمد الغافرية.

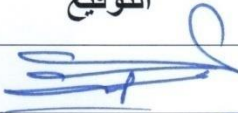
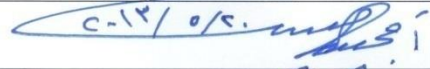
التخصص: الإرشاد النفسي.

العام الجامعي: 2013/2012م.

- عنوان الرسالة : " الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالخوف الاجتماعي لدى طلبة
كليات العلوم التطبيقية بسلطنة عمان ".

- تاريخ المناقشة : 20 مايو 2013م.

توقيع لجنة المناقشة

اسم المناقش	التوقيع
د. باسم محمد الدحادحة	 ٢٠١٣/٥/٢٠
د. أمجد محمد هياجنة	 ٢٠١٣/٥/٢٠
د. بكار سليمان بكار	 ٢٠١٣/٥/٢٠

الإهداء

إلى من تخطى الصعاب لأجلي ورافقني في درب حياتي وتحمل عبء
مشواري العلمي والعمل إلى زوجي العزيز عبد الله حميد الغريبي
أهدي ثمرة جهدي المتواضع .

شكر وتقدير

احمد الله عزوجل حمدا كثيرا يوازي نعماءه ، وأشكر فضله أن من علي بالصحة والعافية وأعانني على مواصلة مشواري العلمي حتى نهايته .

يسرني وقد فرغت من إعداد هذه الرسالة أن أتقدم بوافر الشكر والتقدير إلى أستاذتي الفاضلة المشرفة على الرسالة الدكتورة عواطف عبدالمجيد السامرائي ، التي منحتني الكثير من وقتها وجهدها وعلمها وتوجيهاتها من أجل إخراج هذه الرسالة إلى حيز الوجود بهذه الصورة العلمية الملائمة .

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى من رافقاني بالدعاء المتواصل والدي العزيزين (مسلم بن حمد الغافري – زوينة بنت سيف الغريبي)، وإلى من تحملوا معي مشقة مسيرتي العلمية فلذة كبدي وأولادي وقرة عيني ولاء و وفاء ومحمد ، وإلى أختي وشقيقتي الغالية شيخة الغريبي وإلى أختوتي الذين أعتز بوجودهم في حياتي (خالد ، ناصر، أيوب، محمود، عمرو، يونس، سامية، فاطمة، أحلام)، وإلى أخواتي وزميلات عملي الفاضلات، عائشة البلوشي و ليلي اليعقوبي واللواتي قدمن إلي الكثير من النصح والإرشاد ، وإلى كل من ساهم وساندني ولو بكلمة من زملائي الأعزاء بكلية العلوم التطبيقية بعبري، وإلى أختي الفاضلة محفوفة العدوي بكلية العلوم التطبيقية بالرسّاق، وإلى الدكتور علي الشعلي من جامعة السلطان قابوس الذي لم يبخل علي بوقته في مساندتي بتوزيع مقياسي الدراسة على أعضاء هيئة التدريس بجامعة السلطان قابوس ، وإلى الدكتور سعيد الزبيدي الذي منحني من وقته الثمين وساهم في التدقيق اللغوي للبحث ، وإلى زميلتي نورة اليعقوبي التي ساهمت في التنسيق النهائي للرسالة .

كما يسرني أن أتقدم بوافر شكري وتقديري إلى أعضاء لجنة التحكيم ، وأعضاء لجنة المناقشة والشكر موصول إلى من شاركوني الرسالة بكل ما تحويه من نتائج وهم عينة الدراسة من طلبة كليات العلوم التطبيقية .

كما يسرني أن أتقدم بوافر الشكر والعرفان إلى من أنار لي طريق الخوض في بحر الإرشاد النفسي بكل ما يحويه من علوم ومعارف وتدريب عملي وبكل ما تحمله الكلمة من تفاني وإتقان إلى كل من الدكتور أمجد هياجنة والدكتور باسم الدحادحة أعضاء هيئة تدريس بجامعة نزوى .

فهرس المحتويات

م	المحتويات	رقم الصفحة
1	أعضاء لجنة المناقشة	ت
2	الإهداء	ث
3	شكر وتقدير	ج
4	فهرس المحتويات	ح
5	قائمة الجداول	خ
6	قائمة الملاحق	د
7	ملخص الرسالة باللغة العربية	ذ- ر
8	ملخص الرسالة باللغة الانجليزية	ز - س
الفصل الأول		
9	المقدمة	2 - 3
10	مشكلة الدراسة	3- 5
11	أهمية الدراسة	5
12	أهداف الدراسة	6
13	أسئلة الدراسة	6
14	حدود الدراسة	6
15	مصطلحات الدراسة	7- 8
الفصل الثاني (الإطار النظري والدراسات السابقة)		
16	أولا : الإطار النظري	10
17	الأفكار اللاعقلانية	10 - 24
18	الخوف الاجتماعي	24 - 31
20	ثانيا: الدراسات السابقة	31 - 41
21	ثالثا : مناقشة الدراسات السابقة	41 - 43
الفصل الثالث (منهجية الدراسة وإجراءاتها)		
22	منهجية الدراسة	45
23	مجتمع الدراسة وعينتها	45
24	أدوات الدراسة	46 - 56
25	الإجراءات	57
26	أساليب المعالجة الإحصائية	57
الفصل الرابع (نتائج الدراسة)		
27	عرض النتائج	59 - 63
الفصل الخامس (مناقشة النتائج والتوصيات والمقترحات)		
28	مناقشة النتائج	56 - 68
29	التوصيات	69
30	المقترحات	69
31	قائمة المراجع العربية والأجنبية	70 - 82
32	الملاحق	83 - 112

قائمة الجداول

م	عنوان الجدول	رقم الجدول	رقم الصفحة
1	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب التخصص الأكاديمي وعدد الطلبة من الذكور والإناث	1	46
2	معامل الارتباط بين كل مجال من مجالات مقياس الأفكار اللاعقلانية والدرجة الكلية للمقياس.	2	51
3	معاملات الثبات لمقياس الأفكار اللاعقلانية	3	52
4	معامل الارتباط بين كل مجال من مجالات مقياس الخوف الاجتماعي والدرجة الكلية للمقياس.	4	56
5	معاملات الثبات لمقياس الخوف الاجتماعي	5	56
6	درجة الانطباق لفقرات المقياسين	6	59
7	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة للمجالات الثمانية لمقياس الأفكار اللاعقلانية	7	60
8	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة للمجالات الأربعة لمقياس الخوف الاجتماعي	8	61
9	تحليل التباين الثنائي لتأثير الجنس والتخصص على مستوى الأفكار اللاعقلانية ومستوى الخوف الاجتماعي	9	63

قائمة الملاحق

م	اسم الملحق	رقم الصفحة
1	خطاب رسمي لتسهيل مهمة باحث من كلية العلوم والآداب بجامعة نزوى	84
2	خطاب رسمي لتسهيل مهمة باحث من كلية العلوم التطبيقية بعبري	85
3	قائمة بأسماء المحكمين لتحكيم المقاييس	86
4	مقياس الأفكار اللاعقلانية في صورته الأولية	96 - 87
5	مقياس الأفكار اللاعقلانية في صورته النهائية	102 - 97
6	مقياس الخوف الاجتماعي في صورته الأولية	108 - 103
7	مقياس الخوف الاجتماعي في صورته النهائية	112 - 109

ملخص الدراسة

الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالخوف الاجتماعي لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية بسلطنة عمان

إعداد : نصراء مسلم حمد الغافري

لجنة الإشراف د. عواطف السامرائي د. عبدالرزاق القيسي د. سعيد الزبيدي

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى مستوى الأفكار اللاعقلانية الأكثر انتشارا بين طلبة كليات العلوم التطبيقية، والتعرف إلى مستوى الشعور بالخوف الاجتماعي لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية ، والتعرف فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أثر كل من انتشار الأفكار اللاعقلانية ومستوى الخوف الاجتماعي وفقا لمتغيري (النوع – التخصص)، وقد اشتمل مجتمع الدراسة على جميع طلبة كليات العلوم التطبيقية في (عبري - نزوى- الرستاق)، والبالغ عددهم (4568)، وقد تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة المتيسرة حيث بلغ عددهم (282) طالبا وطالبة منهم (115) طالبا و (167) طالبة.

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي في هذه الدراسة ، كما تم تطوير أداة لقياس الأفكار اللاعقلانية وكذلك تم تطوير أداة لقياس الخوف الاجتماعي ، وقد تم التحقق من صدق الأداتين من خلال أسلوب التحكيم، كما تم تقدير ثبات الأداة بطريقة ألفا كرونباخ وأظهرت النتائج تمتع الأداتين بمعامل صدق وثبات مقبولين لأغراض الدراسة .

وأظهرت النتائج أن درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة كليات العلوم التطبيقية كانت متوسطة حيث تراوحت المتوسطات بين (3.51)، كحد أعلى لمجال ابتغاء الكمال الشخصي، و (2.88)، كحد أدنى لمجال توقع الكوارث، وبمتوسط (3.2)، ككل لجميع مجالات مقياس الأفكار اللاعقلانية وهي درجة متوسطة، بينما كانت درجة انتشار مستوى الخوف الاجتماعي بين طلبة كليات العلوم التطبيقية متوسطة إذ تراوحت المتوسطات بين (2.75)، كحد أعلى لمجال الخوف من التقييم السلبي، و (2.48)، كحد أدنى لمجال المبادرة في التحدث مع الآخرين، وبمتوسط (2.67) ككل لجميع مجالات مقياس الخوف الاجتماعي وهي درجة متوسطة، كما أظهرت النتائج، أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفق

متغيري النوع والتخصص لمقياس الأفكار اللاعقلانية حيث بلغت مستوى الدلالة عند مستوى (0.99)، وهي نتيجة غير دالة إحصائياً على أثر كل من النوع والتخصص في مستوى الأفكار اللاعقلانية، كما أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغيري النوع والتخصص لمقياس الخوف الاجتماعي حيث بلغت مستوى الدلالة عند مستوى (0.81)، وهي نتيجة غير دالة إحصائياً على أثر كل من النوع والتخصص في مستوى الشعور بالخوف الاجتماعي .

The Relation between Irrational Thoughts and Social Phobia among Colleges of Applied Sciences' Students in Oman

Prepared by : Nasra Muslam Hamed Al-Ghafri

Supervisors:

Dr. Awatif Al Sameerai, Dr. AbdulRazaq Al Qaisi & Dr. Said Al Zubaidi

Abstract

This study aimed to identify irrational thoughts that are common among students of the Colleges of Applied Sciences and define anxiety feeling level among them. The study also aimed to identify the statistically significant differences between spreading of irrational thoughts and level of social anxiety based on two variables (Gender and Specialization). The number of students included in the study was (4568). Then a smaller sample of (282) student, (115) male student and (167) female student, was selected for the study.

The connective descriptive syllabus has been used in the study. A tool has been developed to measure irrational thoughts and another tool to measure social phobia. The two tools credibility has been checked through arbitration method, as the stability of them has been estimated based on Cronbach's alpha. Results showed that the two had acceptable credibility and stability coefficients for the purpose of the study.

The results showed that the prevalence of irrational thoughts between students of the Colleges of Applied Sciences was medium. The averages ranged between (3.51) for seeking personal perfectionist, (2.88) for predicting disasters, and (3.2) for all other irrational thoughts. The average of prevalence of social phobia among students was (2.75) for fear of negative evaluation, (2.48) for talking with others and (2.67) for all other kinds of social phobia. According to

gender variable and specialization variable there were being no statistically significant differences in the irrational thoughts measurement .The level of significance reached (0.99) which showed no statistical significance impact of both gender and specialization variables on irrational thoughts.

The results also showed that there were being statistically significance differences according to both gender and specialization variables for social phobia measurement. The level of significance reached (0.81) which showed no statistical significance impact of both gender and specialization variables on social phobia.

الفصل الأول

(مشكلة الدراسة وأهميتها)

- المقدمة
- مشكلة الدراسة
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- أسئلة الدراسة
- حدود الدراسة
- مصطلحات الدراسة

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها

المقدمة

للتفكير دور مهم في النمو المعرفي والوجداني والانفعالي ، فمن خلال التفكير يتعرف الفرد إلى ذاته ويطور لغته ، ويعبر عن حاجاته، ويقوي قدراته، ويساهم في تنمية المشاركة الوجدانية والتضامن وضبط النفس واحترام الذات، ويقوم التفكير على التعبير الرمزي من خلال تحويل البيئة الطبيعية إلى رموز، وهذه الرموز هي الأساس الذي من خلاله يتم تحويل الأحداث إلى اضطرابات أو استقرار، ويعد التفكير من أرقى العمليات النفسية والعقلية التي من خلالها يستطيع الإنسان الوصول إلى مستويات رمزية أو مجردة وأكثر تعقيدا لمعاني الأشياء والأحداث والعلاقات الموجودة بين هذه الأشياء والأحداث للتغلب على ما يواجهه من صعوبات (الصباح والحموز، 2007، ص 3).

وذكر الشمسان (2003، ص 271) ، أن مستوى الصحة النفسية من أكثر الجوانب الشخصية تأثيرا في السلوك ، ذلك أن اضطراب الصحة النفسية للفرد ينعكس على كل أفعاله ونشاطاته وعلاقاته بالمحيط، مما يحدث الخلل الذي لا يتحقق معه هدف التوافق والنجاح، وبالتالي يضطرب إدراك الفرد وتفكيره، ومن أمثلة هذا الاضطراب تسلط أفكار غير واقعية وغير متفقة مع ما هو عليه الفرد من مستوى عقلي أو تعليمي أو اقتصادي أو اجتماعي أو وظيفي مما يصعب معه أحيانا إقناع الفرد بعدم صحة أفكاره واعتقاداته.

وتنتج الانفعالات الموجبة أو السالبة عن جمل يتم استدخالها شعوريا أو لا شعوريا فالانفعالات الموجبة مثل مشاعر الحب والابتهاج غالبا ما ترتبط بجمل يصوغها المرء في صورة "هذا حسن بالنسبة لي، هذا شئ طيب" وبالمثل فإن الانفعالات السالبة كالغضب والحزن ترتبط بجمل مثل "هذا سيئ بالنسبة لي " والشخص البالغ ما لم يستخدم هذه الجمل شعوريا أو لا شعوريا فإن كثيرا من انفعالاته لن تكون موجودة، فإذا جزمنا أن هذا الانفعال ينتج من التفكير فإن ذلك يؤدي إلى ضبط هذا الانفعال وعند ذاك يستطيع الفرد أن يغير تفكيره إلى تفكير إيجابي، وذلك بتغيير أحاديثه الذاتية أو الخارجية التي هي أصل تكوين انفعالاته (الشمسان، 2003، ص 271).

لقد برز في السنوات الأخيرة التوجه للتركيز على أهمية الجانب المعرفي من شخصية الأفراد في تقدير انفعالاتهم وفي تكيفهم النفسي والاجتماعي، بحيث أصبح يحظى باهتمام العديد من الباحثين في المجال

السايكولوجي بصورة خاصة، ومن أبرز نظريات الإرشاد النفسي التي تقوم بتوظيف الجانب المعرفي العقلي، وتفسير الاضطرابات الانفعالية في علاقتها بالتفكير اللاعقلاني والتي تعرف بنظرية العلاج العقلاني الانفعالي (Ellis)، وتسعى هذه النظرية إلى تغيير المعارف لتعديل السلوك والتأثير في الانفعالات، انطلاقاً من الاعتقاد القوي بأن المعرفة تلعب دوراً أساسياً في إحداث الاضطرابات الوجدانية وعلاجها (مجلي ، 2011 ، ص 22).

ويعد الخوف الاجتماعي من أهم المشكلات التي يعاني منها الطلبة في المدارس والجامعات بصفة عامة والطلبات بصفة خاصة حيث يؤدي بهن إلى افتقاد الشعور بالسعادة مع النفس والآخرين (العطار ، 1985 ، ص 14) .

ويقصد بالخوف الاجتماعي هنا الخوف غير المقبول وتجنب المواقف التي يفترض فيها للمعني أن يتعامل أو يتفاعل فيها مع الآخرين ويكون معرضاً بنتيجة ذلك إلى نوع من أنواع التقييم، فالسمة الأساسية المميزة للخوف الاجتماعي تتمثل في الخوف غير الواقعي من التقييم السلبي للسلوك من قبل الآخرين ، والتشوه الإدراكي للمواقف الاجتماعية لدى الخوف اجتماعياً، والمعنيون غالباً ما يشعرون بأنهم محط أنظار محيطهم بمقدار أكبر بكثير مما يعنونه أنفسهم لهذا المحيط ، ويتصورون أن محيطهم ليس له من اهتمام آخر غير تقييمهم المستمر وبطبيعة الحال فإنهم يتصورون دائماً أن التقييم لا بد وأن يكون سلبياً (رضوان، 2001 ، ص 33).

وانطلاقاً من الأهمية البالغة لمرحلة التعليم الجامعي، باعتبار مخرجاتها غاية التنمية ووسيلتها معاً، أصبح من الضروري إيلاء أهمية إلى بلورة وتطوير شخصية متكاملة للطلاب الجامعي، بحيث تتمتع بوجود مستويات ملائمة ومعتدلة من الأفكار والمعتقدات العقلانية، والصحة النفسية، لكي يتسنى لها القيام بأدوارها المجتمعية بثقة واقتدار لمواجهة مستجدات العصر وتحدياته (العويضة، 2008).

بناءً على ما تقدم سعت الباحثة إلى دراسة الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالخوف الاجتماعي لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية، كي تلقي الضوء على طبيعة تلك العلاقة القائمة بين الأفكار اللاعقلانية والخوف الاجتماعي.

مشكلة الدراسة

تأتي مشكلة الدراسة من الظروف والأحوال التي تدفع الطلبة في الجامعات إلى الاضطراب والقلق على ذواتهم ومستقبلهم ، وهذا الشكل من عدم الاستقرار يؤثر في انفعالاتهم وتصرفاتهم، ولعل السبب في زيادة حدة الاضطراب والقلق عند الشخص وانخفاضه عند شخص آخر يعود إلى طبيعة الإدراك عنده

وطريقة التفكير (العقلاني أو اللاعقلاني) التي يتبناها الشخص ويفسر الأحداث من حوله حيث يرى البرت إليس المشار إليه في مجلي (2011 ، ص 10)، أن هناك مجموعة من الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية وما يلحق بها من افتراضات تكون هي المسؤولة عن معظم الاضطرابات العاطفية، وذلك لأنه عندما يتقبل الناس الاضطرابات والانحرافات التي تنطوي عليها الأفكار اللاعقلانية، فإنهم يميلون لكي يصبحوا مكبوتين ،عدوانيين، دفاعيين، قلقين،شاعرين بالذنب، غير فعالين،منطوين على أنفسهم،غير سعداء ،إذا حاولوا أن يساعدوا أنفسهم للتخلص من تلك الأفكار اللاعقلانية فلا يمكن أن يقفوا ضحية الاضطرابات الانفعالية.

ويشير (العريني ، 2008، ص 41)، أن الفكر الإنساني يتكى على قدرات ذاتية متمركزة في بناء الإنسان الجسمي والنفسي ، وقد تختلف القدرة الفكرية من شخص إلى آخر وتتوقف عند حد معين، ما لم يتم تغذية العقل بالمعلومات والمعارف وبكسب التجارب والخبرات عن طريق التعلم .

ويمثل الخوف الاجتماعي أحد أنواع الرهاب التي تمثل إحدى اضطرابات القلق ، ويتسم الخوف الاجتماعي بخوف واضح ودائم من موقف أو أكثر من المواقف الاجتماعية التي تتطلب الأداء في جماعة، ويتم تجنب تلك المواقف الاجتماعية التي يخاف منها الفرد أو التي دائما تثير الخوف الشديد لديه (فايد ، 2004).

والخوف الاجتماعي عبارة عن أعراض انفعالية إكلينيكية من مثير غير مخيف واقعي يندرج تحت اضطرابات القلق فهو لا يتضمن تهديدا فعليا أو خطرا واقعي على حياة الفرد وهو أيضا غير موضوعي وغير واقعي وغير عقلاني وغير تكيفي وللفرد القدرة في التحكم بسلوكه في أثناء الموقف المثير (النفيسة، 2010، ص 14).

ويشير الأشقر (2004، ص 23) ، أن الخوف الاجتماعي لا يقتصر وجوده على بيئة بعينها، إنما هو اضطراب تتشارك فيه البيئات المختلفة، حيث يشير الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للاضطرابات العقلية DSM-IV- 2004 ، إلى أن الخوف الاجتماعي تتراوح نسبته ما بين 3% إلى 13% من بين الاضطرابات النفسية الأخرى، كما أنه يحتل المرتبة الثانية من حيث الشيوع، من بين الاضطرابات العصابية الأخرى ويوجد بنسبة 2-5% من البشر، وتتراوح نسبة مرضى الخوف الاجتماعي في العيادات الخارجية ما بين 10% إلى 20% من إجمالي حالات الاضطرابات العصابية .

وترى الباحثة بأن ما تشهده سلطنة عمان كغيرها من بلدان العالم تطورا هائلا في السنوات الأخيرة ، حيث توسع التعليم توسعا كبيرا وتضاعف عدد طلابه وتم إنشاء عدد من الكليات المتخصصة والجامعات الخاصة، وكان لها الإسهام في التقدم الثقافي والحضاري، حيث قامت بعملية البناء العلمي، وذلك بخلق

ثورة علمية وتأسيس رصيد معرفي يسهم في تقدم المجتمع ورقيه من خلال وظائفها الأساسية المتمثلة في التدريس والبحث العلمي وخدمة المجتمع، وتقوم الكليات و الجامعات بدور رائد بوصفها تحتل أعلى مستويات التعلم باهتمامها بالطلاب وتحسين وتطوير ما يوجد لديهم من قدرات وتعلم أساليب جديدة، حيث يعتبر الطالب الجامعي المحور الأساسي الذي يقوم عليه التعليم الجامعي الذي يهدف إلى تنمية مهاراته العقلية والثقافية، فالتعلم الجامعي هو استثمار للثروات البشرية التي ينتظر أن تحقق عائداً على المجتمع والفرد وليس على تعلم ما يقدم لهم كما يشير إلى ذلك كل من (حسن والجمالي، 2003، والعرييني، 2008، والزهراني، 2010).

وكون الباحثة تعمل موظفة بمركز الخدمات الطلابية بكلية العلوم التطبيقية بعبري، منذ أكثر من (11) سنة فقد لاحظت الكثير من المشكلات النفسية التي يعاني منها الطلبة من الجنسين أكثرها " القلق، التوتر، عدم القدرة على مواجهة الجمهور، والعزلة الاجتماعية، وقلة المشاركة في الأنشطة الطلابية، وكثرة التغيب عن المحاضرات، والاكنتاب، وغيرها الكثير.

ولأهمية الفئة التي تناولتها عينة الدراسة وهم فئة الشباب ارتأت الباحثة تسليط الضوء على الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالخوف الاجتماعي خاصة وأن الخوف الاجتماعي يلعب دوراً كبيراً وفعالاً لا يستهان به في الصحة النفسية والتوافق النفسي الذي يتطلع كل إنسان للوصول إليه وهو النقطة الجوهرية التي تؤدي إلى تحقيق ذلك، فكلما انخفض الخوف الاجتماعي زاد إنجاز الأفراد وزادت طموحاتهم وتطلعاتهم في النمو والتطور وبناء الأوطان، ولذلك اختير طلبة الجامعة ميداناً لبحث هذه العلاقة.

أهمية الدراسة :

تتجلى أهمية الدراسة من أهمية الموضوع الذي تتناوله ، حيث تتناول الأفكار اللاعقلانية وأثرها في الشعور بالخوف الاجتماعي لدى الطلبة نظراً لتأكيد العديد من الدراسات على انتشارها كدراسة كل من (حسن ، والجمالي ، 2003 ، ابو شعر 2007 ، بدر ، 2005 ، العرييني ، 2008).

وكذلك تظهر أهميتها من أهمية الفئة التي تناولتها، وهم طلبة الجامعة فهم عماد المجتمع وبناء الغد ، الذين تعلق عليهم مجتمعاتهم الكثير من الآمال والتطلعات .

كما تنبثق أهمية هذه الدراسة من خلال ما ستسفر عليه من نتائج حيث يمكن الاستفادة من ، مقياس الأفكار اللاعقلانية الذي تم تطويره من قبل مرشدين نفسيين وأخصائيين في علم النفس بما يتلاءم والبيئة العمانية ، وكذلك الاستفادة من مقياس الخوف الاجتماعي الذي تم تطويره أيضاً بما يتلاءم والبيئة العمانية.

كما تأمل الباحثة أن تضيف الدراسة الحالية إضافة معرفية إلى ميدان البحوث النفسية المتعلقة بالأفكار اللاعقلانية والخوف الاجتماعي .

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية التعرف إلى :

- مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية بسلطنة عمان.
- مستوى الخوف الاجتماعي لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية بسلطنة عمان.
- الفروق المعنوية لأثر متوسط درجات الأفكار اللاعقلانية والخوف الاجتماعي لدى الطلبة على وفق متغيري : أ- النوع (ذكور – إناث) ب – (التخصص الأكاديمي) .

أسئلة الدراسة :

- ما مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية بسلطنة عمان ؟
- ما مستوى الشعور بالخوف الاجتماعي لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية بسلطنة عمان ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أثر كل من درجات الأفكار اللاعقلانية و درجات الخوف الاجتماعي لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية تعزى لمتغيري (النوع الاجتماعي و التخصص الأكاديمي) ؟

حدود الدراسة :

الحدود المكانية : كليات العلوم التطبيقية (عبري – نزوى – الرستاق) بسلطنة عمان .

الحدود الزمانية : العام الدراسي (2012 – 2013).

الحدود البشرية : جميع طلبة كليات العلوم التطبيقية من الذكور والإناث .

أدوات الدراسة :

- مقياس الأفكار اللاعقلانية الذي قامت الباحثة بتطويره لأغراض أهداف هذه الدراسة لذا فإن نتائج هذه الدراسة تتحدد بمدى قدرة هذا المقياس على قياس الأفكار اللاعقلانية.
- مقياس الخوف الاجتماعي الذي قامت الباحثة بتطويره لأغراض أهداف هذه الدراسة ، لذا فإن نتائج هذه الدراسة تتحدد بمدى قدرة هذا المقياس على قياس الخوف الاجتماعي.

سادسا مصطلحات الدراسة :

سيرد في هذه الدراسة كثير من المصطلحات وفيما يأتي عرض موجز لتعريف كل منها:

الأفكار اللاعقلانية :

تمثل الأفكار اللاعقلانية معتقدات وتقييمات مستمدة من افتراضات ومقترحات غير تجريبية تظهر في لغة مطلقة ، وهي أفكار غير صحيحة وسخيفة ومنافية للعقل وغير واقعية ولا منطقية، وهي نتاج أفكار وتعميمات وتوقعات مبنية على مزيج من الظن والتهويل والمبالغة، وتنفذ إلى عدم الراحة والقلق ، وتسبب المشكلات والاضطرابات النفسية (شاهين وحمدى ، 2008 ، ص 65).

- تعريف التفكير اللاعقلاني :

يعرفها إليس المشار إليه في محمود (2007، ص32) ، بأنها تلك الأفكار الخاطئة وغير المنطقية، التي تتسم بعدم موضوعيتها وتأثرها بالأهواء الشخصية والمبنية على توقعات وتصميمات خاطئة، وعلى مزيج من الظن والاحتمالية والتهويل والمبالغة والتي لا تتفق مع إمكانات الفرد الفعلية والواقعية.

ويعرفها بارلو المشار إليه في عبد الغفار (2007، ص 43)، بأنها الأفكار التي تعترض الأحداث الخارجية، وردود فعل الفرد الانفعالية نحو هذه الأحداث، وغالبا ما تمضي دون أن تلاحظ، لأنها جزء من النمط الإدراكي للتفكير، ولأنها تحدث دائما وبسرعة شديدة ونادرا ما تتوقف لتقييم مصداقيتها لأنها شديدة القابلية للتصديق، ومألوفة ومعتادة .

وتعرفها الباحثة بأنها التفكير غير الواقعي وغير المنطقي والمطلق والخاطئ والمعيق لأهداف الشخص، وهو يفشل عادة في اختبار المنطق، إنه التفكير الذي يقود إلى نتائج سلوكية وانفعالية موهنة وإلى الاضطراب النفسي.

الخوف الاجتماعي :

الخوف الاجتماعي خوف ملاحظ ومستمر من عدد من المواقف الاجتماعية وخاصة مواقف الأداء حيث يظهر الفرد أمام الآخرين عندها يشعر المصاب بالارتباك والخوف المخرج له في أثناء المقابلة للآخرين، والفرد يدرك بأن هذا الخوف غير عقلائي ويؤثر ذلك على النشاطات الاجتماعية والمهنية والدراسية (النفسية ، 2010 ، ص 10).

ويعبر مصطلح الخوف الاجتماعي عن مشاعر الخشية والارتباك التي تسود حياة الفرد النفسية نتيجة الخوف من التقييم السلبي الفعلي أو المتوقع المرتبط بمخالطة الناس والتعامل معهم في المواقف والمناسبات الاجتماعية (البنا، 2001 ، ص 12)، كما أنه شكل من أشكال القلق ن ويتمثل في خوف واضح ومستمر في واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية أو الأدائية، ويزداد عندما يتعرض الفرد للتفحص والتدقيق واحتمالات التقييم السلبي له من قبل الآخرين (البهاص، 2010 ، 20).

وتعرفه الباحثة بأنه حالة من الخوف الشديد والمربك للشخص عند مواجهة أي موقف يتطلب اتصال اجتماعي مع الآخرين حيث يشعر الفرد انه محط أنظار الآخرين مما يولد لديه مشاعر الارتباك وعدم القدرة على التفاعل الجيد مع الآخرين.

كليات العلوم التطبيقية :

كليات العلوم التطبيقية هي مؤسسات التعليم العالي التي تشرف عليها وزراة التعليم العالي بسلطنة عمان، الصادر بتنظيمها المرسوم السلطاني رقم (2007/26) ، تهدف إلى تحقيق التقدم في مجالات العلم والتكنولوجيا والثقافة والفكر، وتوسيع آفاق المعرفة العلمية (اللائحة التنظيمية للمرسوم السلطاني رقم 62 / 2007 ، بتنظيم كليات العلوم التطبيقية) .

الفصل الثاني

(الإطار النظري والدراسات السابقة)

أولاً : الإطار النظري

- الأفكار اللاعقلانية
- الخوف الاجتماعي

ثانياً : الدراسات السابقة

- دراسات تناولت الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالخوف الاجتماعي
- دراسات تناولت الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات
- دراسات تناولت الخوف الاجتماعي وعلاقته ببعض المتغيرات

ثالثاً : مناقشة الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً : الإطار النظري

تستعرض الباحثة في هذا الفصل بعضاً مما تناولته الأدبيات في مجال الأفكار اللاعقلانية والخوف الاجتماعي كإطار نظري، وعرضاً لبعض الدراسات السابقة المرتبطة بالدراسة الحالية ومتغيراتها ثم يتبعها بمناقشة تلك الدراسات وعرض أوجه الشبه والاختلاف بينها وبين الدراسة الحالية .

الأفكار اللاعقلانية

لاحظ الفلاسفة اليونانيون منذ القدم أن الإدراك يلعب دوراً هاماً في تحديد نوع استجابة الإنسان للمثيرات التي يتعرض لها خلال حياته، وفي هذا الصدد يقول أبيقورس " لا يضطرب الناس من الأشياء ولكن من الآراء التي يحملونها عنها " ويرتبط الوجود الإنساني بقدرة الإنسان على التفكير، ولذلك فلا غرابه أن نجد العديد من النظريات في مجال العلاج النفسي تقوم في جوهرها على تعديل الفكر الإنساني (العنزي، 2010، ص 33).

وفي الأعوام الأخيرة، تزايد الاهتمام بالمداخل المعرفية لفهم أسباب الاضطرابات النفسية، وقدمت أعمال كل من "إليس Ellis، بيك Beck، ماهوني Mahoney، وميكنباوم Meichenbaum بديلاً للتحليل النفسي التقليدي، وللنماذج السلوكية في نظرتهم للاضطرابات النفسية فبدلاً من النظر إلى تلك الاضطرابات باعتبارها تتصل بدوافع لا شعورية، أو بعمليات تشريط سابقة، فإن الاتجاه المعرفي يرى أن : التقديرات السلبية للذات ، والتفسيرات الخاطئة للأحداث، والحوار السلبي للفرد مع نفسه، والمعتقدات غير المنطقية، والتوقعات غير الواقعية، تلعب جميعها دوراً مهماً في حدوث الاضطرابات للفرد (عمر، 2001، ص 2).

ويرتبط الوجود الإنساني بقدرة الإنسان على التفكير، فقد ميز المولى سبحانه وتعالى بين الإنسان وغيره من المخلوقات بقدرته على التفكير، ومن ثم بقدرته على خلاقته للأرض، ولا غرابه أن أطلق الفلاسفة القدامى على الإنسان أنه كائن مفكر، ولا غرابه أيضاً في أن نجد العديد من النظريات في مجال العلاج النفسي تقوم في جوهرها على تعديل تفكير الإنسان ومن هذه النظريات والتي سيتم التركيز عليها في هذه الدراسة نظرية إليس (الزهراني، 2010، ص 12).

أسباب ظهور الأفكار اللاعقلانية

أولاً : أساليب المعاملة الوالديه السلبية

لأساليب المعاملة الوالديه السلبية دورن في نشأة الأفكار اللاعقلانية، من حيث افتقار العلاقة بين الوالدين والطفل للتفاعل الايجابي والاحترام المتبادل فهنا يشعر الطفل بانهمزاد الذات وغير قادر على مواجهة مشكلاته ليس لعدم قدرته على حل المشكلة ولكن لا اعتقاده الراسخ من خلال التربية بأنه غير قادر على حل أي مشكلة ، كما أن المعاملة الوالديه التي تؤكد الرعاية المبالغ فيها في التنشئة فهي أيضا غير صحيحة لأنها تؤدي إلى جعل الطفل لا يتعامل مع المشكلات بنفسه ويضل دائما معتمدا على الآخرين ولا يشعر بالاستقلالية ، والوالدان اللذان يظهران توقعات عالية جدا تتجه إلى الكمال الزائد في قدرات أطفالهم مما يتولد لدى الطفل نزاعات نفسية بين توقعات الوالدين الزائدة وبين قدراته مما يولد لديه اضطرابات نفسية تؤثر سلبا في سلوكه وتفكيره (الغامدي، 2009 ، ص 10).

ثانياً : المستوى الاجتماعي والثقافي

فالمجتمع يعد احد العوامل الأساسية المساهمة في نشو ونمو وتطور الأفكار اللاعقلانية فإذا كانت مستويات المجتمع الاقتصادية والثقافية متوسطة فإنها ستسهم بشكل كبير في ظهور الأفكار اللاعقلانية ، أما إذا كان المجتمع ذا مستوى عال في الاقتصاد والثقافة فإنه سيكون لديه أفراد واعين ومدركين للأحداث الحياتية بشكل أكثر عقلانية (العنزي، 2010 ، ص 4).

وترى الباحثة أن الطفرة المعلوماتية في العصر الحالي أيضا قد تكون من الأسباب الرئيسة في انتشار الأفكار اللاعقلانية فقد فتحت المجال لتبادل الثقافات بين الدول، مما أتاح للأفراد من تنوع ثقافتهم وأفكارهم حتى ولو كانت خاطئة .

العوامل المعوقة لعملية التفكير السليمة :

يذكر (الطيب، 2006، ص32)، أن التفكير يتعرض إلى مجموعة من العوامل التي تؤثر في وضوحه وموضوعيته واستقامته مثل:

- **العوامل الانفعالية الوجدانية :** حيث تؤثر رغباتنا في تفكيرنا ، وهذا هو التفكير حسب الرغبة الذي يوجه الفرد نحو الرغبات بدون تفكير منطقي وهو نقيض التفكير الواقعي .
- **انتقاء المعلومات والاستنتاجات :** فالشخص يميل إلى انتقاء المعلومات التي تؤيد وجهة نظره، وإلى تجاهل المعلومات التي تناقضها .

- المعلومات الخاطئة : فالمعلومات الخاطئة تؤثر سلباً في تحديد الطريقة السليمة في التفكير.
- الأخطاء المنطقية : مثل التسرع في الانتقال إلى التتابع من مقدمات ومعلومات بسيطة أو التسليم بمقدمات معينة قد تكون خاطئة مما يؤدي إلى الوصول لنتائج خاطئة .
- التقبل السلبي لآراء السلطة .

سمات الأفكار اللاعقلانية:

أوضح إليس المشار إليه في (شحاته ، 2006 ، الزهراني ، 2010)، إلى عددٍ من السمات المميزة للأفكار اللاعقلانية وهي :

- المطالبة Demandness :

يرى إليس إلى أنه توجد علاقة بين رغبات الفرد ومطالبه المستمرة واضطرابه الانفعالي، كأن يصبر على إشباع تلك المطالب وأن ينجح دائماً في عمل ما ، فالاضطراب يحدث عندما يقوم الفرد بأحداث ذاتية مع نفسه والتي يفرضها بنفسه على نفسه وعلى العالم والآخرين عندما تسير الأمور على عكس ما يريد.

- التعميم الزائد Overgeneralization :

أن الفرد يعمم النتائج التي لا تعتمد على التفكير الدقيق التي عادة ما تقوم على الملاحظة الفردية.

- التقدير الذاتي Self-Rating :

وهو شكل من أشكال التعميم الزائد، فالفرد لديه المعرفة بالرؤية الذاتية للأفعال والمواقف ولكن الضغوط لها أهمية في تحديد موقف الفرد تجاه الأحداث التي تمر به فيلجأ لنمط التفكير المتلوي عند تقدير القيمة الشخصية فتظهر تأثيرات سلبية لهذا التقدير منها الميل على التراكيبات الخاطئة و المطالب غير الواقعية التي تتعارض مع الأداء .

- الفضاة Awfulizing :

من المعروف أن المطالب غير المنطقية للفرد غالباً ما يرغب في تحقيقها بشيء من الفضاة أي أن تكون رغبة ملحة لديه وهذا يؤدي إلى الانفعالية الزائدة وعدم القدرة على حل أي مشكلة بشكل عقلائي.

- أخطاء العزو Attribution :

حيث يميل الفرد إلى أن ينسب أفعاله الخاطئة إلى آخرين مما يؤثر في إدراكه للأحداث الخارجية وحالاته الانفعالية وسلوكه .

- التجريب Anti-Empiricism :

فالأفكار اللاعقلانية ليست مستمدة من الخبرة التجريبية للفرد حيث الدقة والصدق .

- التكرار (الترديد) Repetition :

تكرار الأفكار اللاعقلانية باستمرار لدى الفرد بشكل لا شعوري يساعد على ذلك الضغوط الخارجية والداخلية له .

خطورة الأفكار اللاعقلانية :

تكمّن خطورة الأفكار اللاعقلانية من خلال ما يأتي كما أشار إليه العنزي (2010 ، ص 50):

- تعد مصدراً من مصادر الاضطراب الانفعالي فقد أشار أليس إلى أن الاضطراب الانفعالي يرتبط ارتباطاً وثيقاً باعتناق الفرد لمجموعة من الأفكار غير الواقعية وغير المنطقية .

- تعد مؤشراً للضغوط الحياتية الناجمة عن الطلاق أو فقدان الوظيفة أو وفاة المقربين .

- تعد مسئولة عن ظهور العديد من المظاهر السلوكية المرفوضة، فقد أشار نيلسون Nelson أن الأفكار اللاعقلانية التي يتم غرسها في نفوس الأبناء تؤدي إلى مظاهر سلوكية مرفوضة كالتعالي ، والتكبر ، واللامبالاة، والسخرية، والنقد الهدام ، والتمركز حول الذات، وتهويل المواقف والأحداث البسيطة، بالإضافة إلى بناء الاستنتاجات الخاطئة من المقدمات الخاطئة التي يؤمن بها هؤلاء الأبناء (العنزي، 2010، ص50).

النظرية العقلية الانفعالية :

صاحب هذه النظرية هو البرت اليس Albert Ellis ، وبالرغم من انه تلقى تدريبه في البداية على يد التحليليين، إلا أنه اختط لنفسه خطاً آخر حيث دمج العلاج السلوكي بالإنساني، وخرج بنظريته التي تتحدث عن العلاج العقلي الانفعالي، ويعدّ اليس هو المؤسس لهذا الاتجاه وقد طور اليس هذا الاتجاه متأثراً بواقعه الصحي والنفسي، حيث كان يعاني من صعوبة التكلم أمام الجمهور، وخلال مرحلة المراهقة

كان يعاني من الخجل الزائد، وقد استطاع التخلص من هذه المشكلات. ويتمتع إليس بطاقة كبيرة في مجال الإرشاد والعلاج النفسي ، وقد مارس الإرشاد الفردي والجمعي والأسري أكثر من خمسين عاماً.

وترتكز النظرية العقلية الانفعالية على افتراض أن الإنسان يولد ولديه أفكار عقلانية Rational وغير عقلانية Irrational . والناس لديهم الرغبة في تطوير أنفسهم وتحقيق ذاتهم، والتواصل مع الآخرين وحبهم كما أن لديهم الميل لتدمير أنفسهم، وتجنب الأفكار العقلانية وعمل الأخطاء، وعدم التحمل ولوم أنفسهم، وعدم تنمية قدراتهم، وتحاول النظرية العقلية الانفعالية أن تجعلهم يتقبلون أنفسهم كبشر يخطئون وبنفس الوقت كي يتعلموا أن يعيشوا بسلام مع أنفسهم، ويرى إليس أن الإنسان بطبيعته يحدث نفسه Self-talk وقيم نفسه Self-evaluation ، والناس يفعلون ويواجهون صعوبات عندما يخطئون أو لا يحققون تفضيلاً تهم المتعلقة بالحب والاستحسان والنجاح، وباختصار فإن إليس يرى أن الناس يولدون ولديهم الميل نحو النمو وتحقيق الذات، كما أنهم يولدون ولديهم الميل لتدمير أنفسهم والتفكير بطريقة غير عقلانية نتيجة لما تعلموه (الضامن، 2003، ص 149-151).

وأوضح الخواجا المشار إليه في الزهراني (2010، ص 10)، إلى أن إليس يرى أن البشر يشتركون في غايتين أساسيتين أولهما المحافظة على الحياة، وثانيهما الإحساس بالسعادة النسبية والتحرر من الألم، وأن العقلانية تكون من التفكير بطرق تسهم تحقيق هذين الهدفين، في حين أن اللاعقلانية تشمل على التفكير بطرق تقف حاجزا في سبيل تحقيقها وبذلك فإن العقلانية هي استخدام المنطق في تحقيق الأهداف القريبة والبعيدة.

وأوضح إليس المشار إليه في (الصباح والحموز، 2007، ص 284-285)، إلى أن الأفكار اللاعقلانية هي تقييمات مستمدة من افتراضات ومقدمات غير تجريبية تظهر في لغة مطلقة وأن التفكير اللاعقلاني يظهر في جمل يعبر عنها الفرد باستخدام مفردات كالحاجة (Need) وأفعال الوجوب (Must Ought To Have To)، حيث يمثل مطالبا ملحة ليس لها أساس تجريبي لاستخدامها، فهي غير صحيحة وغير واقعية وتقود إلى اضطرابات عاطفية، وهي نتاج أفكار مدمره لا منطقيه، تقود إلى عدم الراحة والقلق عند الفرد، ولا تساعد على تحقيق أهدافه حيث يسيطر على تفكيره أو هام مفادها وجود خطر يهدد مجاله الشخصي من وقوع أحداث مؤذية له أو لأسرته، أو لممتلكاته، أو لمركزه ومكانته وغيرها من القيم التي يقدرها، أما الأفكار العقلانية فهي تؤدي إلى السعادة وتحرر الفرد من الصراعات النفسية وتساعد على تحقيق أهدافه وهي تعميمات مرتبطة بما هو مثبت تجريبياً وتحتوي على رغبات وألويات الفرد، وهي صحيحة وواقعية وذات هدف حقيقي، فالتفكير الصحيح يعالج الأسباب والنتائج ويؤدي إلى التخطيط المنطقي والبناء بينما التفكير الخاطئ يؤدي إلى التوتر والانهيار العصبي .

كما أوضح باترسون Pateersn المشـار إلىـه
في (العويضة 2008 ، ص 7 ، الزهراني ، 2010 ، ص 15) ، إلى أن نظرية إليس تقوم على مجموعة
من الافتراضات وهي :

- العقلانية- اللاعقلانية التي لها أساس فطري، أي أن الفرد يولد ولديه استعداد لأن يكون عقلاني لذاته، أو لا عقلاني في سلوكه وهما ذاتا، فالفرد عندما يفكر ويسلك بطريقة عقلانية، فإنه يصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة والكفاءة.
- وجود علاقة تكاملية بين الإدراك والتفكير والانفعال والسلوك، ولكي نفهم السلوك المدمر للذات، يتطلب فهم كيفية إدراك الفرد وتفكيره وانفعاله، وسلوكه، فما الاضطرابات النفسية إلا نتاج التفكير اللاعقلاني.
- التفكير اللاعقلاني من حيث المنشأ يعود جذوره إلى التعلم المبكر غير المنطقي، والذي يكتسبه الفرد من أطراف عملية التنشئة الاجتماعية .
- الإنسان كائن عاقل، ومدرك، ومفكر ، ومنفعل، وناطق، فالتفكير واللغة متلازمان، حيث يتم التفكير من خلال استخدام الرموز اللفظية، وطالما أن التفكير يصاحب الانفعال والاضطراب الانفعالي لذا يستمر الاضطراب الانفعالي لاستمرار التفكير اللاعقلاني، وهذا ما يميز الشخص المضطرب بأنه يحتفظ بسلوكه غير المنطقي بسبب الحديث الداخلي أو الذاتي الذي يتكون عادةً من تفكير لا عقلاني.
- استمرار الاضطراب الانفعالي الناتج عن الألفاظ الذاتية لا تتقرر فقط بالظروف والأحداث الخارجية فحسب بل ويتأثر بإدراك الفرد وتفكيره واتجاهاته نحو هذه الأحداث المسببة للاضطراب.
- ينبغي مهاجمة الأفكار والانفعالات السلبية المدمرة للذات عن طريق إعادة تنظيم المعتقدات والاتجاهات التي يتبناها الفرد نحو تلك الأحداث بدرجة يصبح معها الفرد منطقياً وعقلانياً .

مفاهيم النظرية المعرفية والإرشاد العقلاني الانفعالي :

ذكر الريحاني المشار إليه في شاهين وحمدى (2008 ، ص 25) ، تعد نظرية العلاج العقلاني الانفعالي هي نظرية في الشخصية، وطريقه في الإرشاد والعلاج النفسي المعرفي التي طورها ألبرت إليس سنة (1995). وتأخذ طريقة الإرشاد العقلي الانفعالي بالفكرة القائلة إن الأحداث الإنسانية ناتجة عن

عوامل خارجة عن إرادة الإنسان، إلا أن الإنسان لديه القدرة على اتخاذ الإجراءات التي من شأنها أن تعدل حياته المستقبلية وتضبطها.

ويهدف العلاج العقلاني الانفعالي إلى العمل على تغيير نمط التفكير غير الواقعي، وغير الناضج، والملح والقطعي إلى نمط واقعي من التفكير والسلوك الناضج والمنطقي والعملي وذلك من خلال تشجيع المسترشد على التخلي عن أفكاره اللاعقلانية، واستبدالها بأفكار عقلانية، من خلال تعليمه العلاقة بين هذه الأفكار وما يعانیه من اضطراب عاطفي. وهذا بدوره يؤدي إلى ردود فعل انفعالية أكثر ملائمة لمواقف الحياة، والإجراء الأساسي المستخدم لتحقيق ذلك هو التفنيد الذي يعني التحدي المنطقي للمعتقدات اللاعقلانية. وقد يتضمن فحص الدلالة الخاصة بصدق المعتقد أو مدى فائدة تبنيه، وفحص النتائج المأساوية التي يمكن أن يستنتجها الفرد حول بيئته إذا ما استمر في تبني هذا المعتقد.

إن منطلق الاتجاه العقلاني المعرفي لـإليس هو أن المشاكل النفسية والاضطرابات العقلية ناتجة عن المعتقدات الخاطئة والأفكار السلبية عن الذات، إن هدف هذا التوجه العلاجي هو الكشف عن تفسيرات الأفراد للواقع، ورصد المعتقدات والأفكار التي تسبب لهم المعاناة والقلق، في محاولة منه لتغيير هذه الأفكار، لقد لاحظ إليس أن معظم الصعوبات والمعاناة التي يعاني منها الإنسان ترجع إلى تمسكه بأفكار مثالية وغير واقعية، وتكون في الغالب لدى العديد من الأشخاص تصورات غير عقلانية وتمثيلات مجانبية للصواب حول ذواتهم وحول العالم المحيط بهم، وهي غالبا عبارة عن أفكار واعتقادات غير واقعية وغير مبررة أو لا تتوفر على العناصر الأساسية لوجودها، وهذه الأفكار هي من قبيل "يجب أن أكون محبوبا من طرف الجميع"، إن الهدف الأساسي الذي يتوخى تحقيقه العلاج المعرفي حسب إليس يتمثل في جعل الأشخاص يقبلون العالم كما هو وليس كما يجب أن يكون وهذا ينطبق على الأشخاص كذلك، أي عليهم أن يقبلوا ذواتهم كما هي وليس كما يجب أن يكون وإذا استطاع الإنسان تقبل الواقع والاقتناع بوضعيته الراهنة، حينئذ يمكن أن يتوقع جميع التغيرات ويدخل على أفكاره التحسينات المعقولة (علوي وزغبوش، 2009، ص 61).

وقد أورد فرج المشار إليه في الصميلي (2008، ص 35-36)، أن إليس قد أكتشف من خلال تجاربه وخبراته السابقة عددا من المفاهيم الهامة في الإرشاد والعلاج النفسي وكان لها أهميتها في بلورة وظهور نظريته وهي كالاتي :

التحدث إلى الذات Self - Talking:

يرى إليس أن الانفعالات السالبة مثل القلق والإحباط والاكتئاب والاضطراب الانفعالي نتيجة لما يردده الفرد لذاته من جمل وعبارات وأفكار لا عقلانية ولا واقعية ولا تقوم على خبرة تجريبية دقيقة.

- التقييم الذاتي Self - Evaluation :

يلجأ الفرد بعد كل موقف إلى تقييم ذاته من حيث أفكاره وأفعاله، وغالباً ما يتسم هذا التقييم بالسلبية وشدة لوم الذات ولا يعتمد على الموضوعية أو العقلانية مما يساعد في حدوث الاضطرابات النفسية .

- المساندة الذاتية Self – Sustaining :

وهي صورة من صور التدعيم الذاتي غير الظاهر حيث يميل الفرد إلى مساندة ذاته في مواقف عديدة من الحياة والتخلي عن ذاته في مواقف أخرى وتلك المساندة لا تقوم على استخدام المهارات الاجتماعية السليمة، وتفتقر إلى التفكير العقلاني والخبرة الميدانية مما يؤثر في انفعال الفرد وسلوكه .

- المؤثرات الوراثية والبيئية Hereditary And Environmental Influences :

يقرر إليس أن الإنسان يولد ولديه نزعة قوية لأن يكون عقلانياً أو غير عقلاني وأنه يصنع اضطرابات بنفسه ويتعلم ذلك من خلال الاشتراط الاجتماعي وتدعيم وتعزيز هذه الرغبة اللاعقلانية كما أن الإنسان لديه القدرة على الضبط الذاتي والتفكير بطريقة عقلانية تمكنه من تغيير فلسفته اللاعقلانية المسببة للاضطراب وأن علاقة الفرد بالآخرين يجب أن تتميز بالاتزان دون مبالغة والاحتفاظ بعلاقات طيبة مع الآخرين (الصميلي، 2008 ، ص 35-36).

الأسس التي تعتمد عليها نظرية العلاج العقلاني الانفعالي :

أورد كفاي المشار إليه في أبو شعر (2007 ، ص 10-11) ، الأسس التي اعتمدت عليها نظرية العلاج العقلاني الانفعالي وهي :

أولاً: الأسس البيولوجية :

يرى إليس بأن النزوغ إلى الكمال ورغبة الفرد في إنجاز الأعمال عند أعلى مستوى من الإتقان هي نزعة عامة تكاد تكون عند الجميع، ولذلك أرجعها إلى أساس بيولوجي فطري ، إلا أن بعض الناس قد يهجرون هذا الأساس لعدم قدرتهم على الالتزام به، على أن بعض الناس يبذلون مجهوداً مستمراً، لكي يلتزموا بهذا المستوى من المثالية في إنجاز أعمالهم، وقد يدفعون لذلك ثمناً باهظاً، وقد يكونون أكثر عرضة من غيرهم للاضطراب، بسبب عدم الرضا عن أدائهم وتقييمهم السلبي لذواتهم .

ثانياً: الأسس الاجتماعية للاضطراب :

تتمثل الأسس الاجتماعية للاضطراب في العلاج العقلاني الانفعالي في التوازنية التي ينبغي أن يقيمها الفرد في علاقاته بالآخرين، فهو لا يستطيع أن يعتمد عليهم كثيراً، كما أنه لا ينبغي أن يبتعد عنهم وينفر منهم فالفرد لا يستطيع أن يستغني عن الآخرين وعن التعاون معهم ولكن لابد أن تكون له شخصيته واستقلاله وقدرته على الاعتماد على نفسه. والفرد المضطرب أو المرشح للاضطراب هو الذي يهتم بالآخرين وبارائهم أكثر مما ينبغي، بحيث يفقد استقلاليته وشخصيته في سبيل الآخرين ومثله الشخص الذي يقف في الطرف الآخر ويقنع نفسه بأن الآخرين أشرار وينبغي الابتعاد عنهم .

ثالثاً: الأسس السيكولوجية للاضطراب

وتتمثل في نظرية إليس المعروفة بنظرية الشخصية A-B-C Theory of Personality

تعد نظرية الشخصية محور النظرية العقلية الانفعالية، ويرمز لها بالأحرف الآتية :

- | | | |
|-----|--------------------------|--|
| (A) | Activating events | التي تعني الحدث أو السلوك أو الاتجاه عند الفرد |
| (B) | Beliefs | التي تعني المعتقدات حول الفعل |
| (C) | Consequences | التي تعني نتائج السلوك أو الانفعال أو رد الفعل عند الفرد |
| (D) | disputing | التي تعني تفنيد الأفكار اللاعقلانية |
| (E) | Effective new philosophy | التي تعني الآثار المترتبة على تفنيد الأفكار اللاعقلانية |
| (F) | New feeling | التي تعني المشاعر الجديدة(الدحاده،2010 ، ص 135). |

فالجانب الأول : A.B.C ، وهو بمثابة الجانب التشخيصي .

والجانب الثاني : D.E.F ، وهو الجانب العلاجي .

وفيما يأتي عرض تفصيلي للنموذج الذي تعتمد عليه النظرية :

- أحداث نشطة (A)

وهي الخبرة أو الأحداث النشطة المثيرة للفرد والتي تسبب له الاضطراب الانفعالي .

- المعتقدات (B)

وهي الاعتقادات أو الأفكار عن الحدث (A)، وقد تظهر في صورة أفكار أو حديث داخلي يردده الفرد كتقييم خاطئ للحدث، أو تفسير محرف ومشوّه وخاطئ للحدث المثير للانفعال .

- النتائج (C)

وهي بمثابة النتيجة أو العواقب، والتي يظن الفرد أنها ناتجة عن الحدث (A)، ولكنها في الحقيقة ناتجة عن (B)، وقد تكون هذه النتيجة انفعالية أو سلوكية، وقد تظهر في صورة شعور بالتعاسة والبؤس، أو اضطراب انفعالي.

- التنفيذ أو الدحض (D)

وهي خطوة المناقشة، حيث يقوم المعالج بتنفيذ ومناقشة أفكار الفرد ومساعدته على إدراك العلاقة بين B وC، وتغلبه على معتقداته الغير عقلانية واستبدالها بأخرى بمثابة الخطوة التالية.

- الأثر (E)

وهي خطوة التنفيذ بعد أن يناقش المعالج الفرد في الخطوة السابقة، وتأتي مرحلة إكساب الفرد لفلسفة جديدة ليفكر بها بطريقة عقلانية وبناءة لا تؤدي إلى الاضطراب الانفعالي .

- التغذية الراجعة أو المشاعر الجديدة (F)

وهي العائد أو التغذية الراجعة للحدث النشط وهنا يساعد المعالج الفرد أن يكون موضوعيا في أفكاره ونتائجه التي يتوصل إليها (دردير، 2010 ، ص 27-28).

وتشير هذه السلسلة أن النتائج (C) ليست وليدة الأحداث التي تسبقها (A) وإنما هي نتيجة نظام التفكير B وتسمى هذه العناصر الثلاثة بمرحلة التشخيص، أما مرحلة العلاج فتبدأ إلى الانتقال إلى المرحلة D أي تنفيذ الأفكار ومواجهة وتحدي تلك الأفكار اللاعقلانية (الدحادحة، 2008، ص 20).

وتقاوم الأعراض التغير وتستمر في سلوك الفرد عن طريق عملية التلقين الذاتي، والتي يتحدث فيها الفرد مع نفسه حديثاً داخلياً مضمونه أنه غير كفء وفاشل في معالجة الأمور، بدليل النتائج السيئة التي تعرض لها والذي يمكن أن يعقد الأمور إلى درجة أكبر أن الحديث الداخلي المتضمن تدني فكرة الفرد عن ذاته يمكن أن يكون حادثاً منشطاً جديداً (A) يتسم بالسلبية لينتهي من خلال عملية الإدراك (B) إلى نتائج (C) أكثر سوءاً وهكذا يدخل الفرد في دائرة خبيثة لا تنكسر إلا بالعلاج (أبو شعر، 2007، ص 11).

ويعرض الحجار المشار إليه في الصقهان (2005، ص 13)، مثال لتوضيح نظرية إليس نفترض أن طفلين يلعبان ويتسليان على شاطئ البحر، وجاءت موجه كبيرة غير متوقعة فضربت الاثنين معا فطرحتهما أرضاً وانغمرا بالماء وبفعل هذه الضربة المفاجئة غير المتوقعة، نجد أن أحد الطفلين بكى وخاف وفر إلى أمه، في حين نجد الآخر كان مسروراً وقرر البقاء على الشاطئ ينتظر موجه أخرى، يلاحظ من هذا المثال أن الموقف واحد إلا أن الاستجابة اختلفت للطفلين فالأول فسر الموجه على أساس عنصر مخيف وخطر والثاني فسر الموجه على أساس مداعبه وسرور، وعلى هذا يتبين أن عنصر التفكير أو المعتقد هما الوسيط في عملية رد الفعل والانفعال فخلق الخوف عند الطفل الأول والسرور عند الآخر ومن هذا المثال يتبين أن الحوادث الخارجية لا تسبب الاضطراب الانفعالي ولكن ما نعطيه من تفسيرات وتوقعات هما اللذان يخلقان الانفعال .

فنيات العلاج العقلاني الانفعالي :

أولاً: فنيات معرفية : Cognitive Techniques

أشارت العامري المشار إليها في الزهراني (2010، ص 31-32)، إلى استخدام المعالجون بالأسلوب العقلاني الانفعالي عدة فنيات، بهدف التنبيه إلى ضرورة مقاومة المعتقدات اللاعقلانية، ومساعدة الفرد على إتباع فلسفة عقلانية جديدة، وفيما يتعلق بالتنبيه إلى ضرورة مقاومة المعتقدات اللاعقلانية، يستخدم المعالج العقلاني الانفعالي عدة فنيات تتضمن :

- الكشف : Detection

ويتكون من البحث عن المعتقدات اللاعقلانية، وما يرتبط بها من مفاهيم مثل "الابد"، "مفروض"، التي تؤدي إلى الانهزامية للذات .

- الحوار: Debating

حيث يقوم المعالج بتوجيه عدة أسئلة للفرد، الغرض منها توضيح عدم صحة هذه المعتقدات اللاعقلانية له، مما يؤدي إلى تخلي الفرد عن هذه المعتقدات مثال على هذه الأسئلة: أين دليلك على ما تقول؟، ما الذي يجعل هذا المعتقد يضمن الصحة أو الخطأ؟، ما الذي يجعل الأمور تسير على هذا النحو؟

- التمييز: Diserminating

ويتضمن معاونة المعالج للفرد على التمييز بوضوح بين القيم غير المطلقة (ما الذي يريده؟ ماذا يفضل؟ وما هي رغباته؟ وماذا يحب؟)، وبين القيم المطلقة (احتياجاته، متطلباته، والأوامر الحتمية).

وفيما يتعلق بمساعدة الفرد على إتباع فلسفة عقلانية جديدة يستخدم المعالج العقلاني الانفعالي عدة وسائل معرفية تتضمن :

- العلاج بالقراءة: وفيه يتم إعطاء الفرد كتيبات ومواد أخرى موجهة لقراءتها.
- العلاج بالاستماع : حيث يتم الاستعانة بشرائط كاسيت تتعلق بمحاضرات تتضمن العلاج بالأسلوب العقلاني الانفعالي، وموضوعات أخرى توظف في خدمة العلاج.
- استخدام العلاج العقلاني الانفعالي بين الأفراد :حيث يقوم بعض الأفراد بمساعدة أصدقائهم وأقربائهم على حل مشكلاتهم، وبذلك يكتسب هؤلاء الأفراد الخبرة في ممارسة استخدام المناقشات العقلانية (الزهراني، 2010، ص 31-32).

ثانيا: فنيات انفعالية: Emotive Thechniques

ويشير الضامن (2003، ص 158-159) ، إلى استخدام المعالج في العلاج العقلاني الانفعالي فنيات انفعالية بعدة أساليب ومنها على سبيل المثال التقبل غير المشروط، ولعب الدور، والنمذجة، والتخيل، وتمارين مهاجمة الخجل، ومن الطرق المتبعة:

- الأسلوب العقلي-الانفعالي في التخيل:

ويطلب من الأفراد أن يفكروا وينفعلوا ويسلكوا بالطريقة التي يرغبون بها في حياتهم الواقعية. وبإمكانهم أن يتخيلوا أيضا أسوأ الأشياء التي يمكن أن تحصل لهم، وكيف يشعرون بالامتعاض إزاء هذا الموقف ، وكيف يمرون بخبرات سيئة ومن ثم يطلب إليهم أن يستبدلوا هذه

الخبرات بخبرات أفضل وعندما يغير الفرد مشاعره السلبية تجاه الموقف فإنه سيغير سلوكه أيضا، وهذا الأسلوب يمكن تطبيقه في المواقف الأخرى التي تسبب مشكلات إلى الفرد .

- لعب الأدوار:

ويشمل ذلك الجوانب الانفعالية والسلوكية، ويقوم المعالج بإبراز الاضطرابات التي يواجهها الفرد ويوضح له كيفية مواجهتها، وبإمكان الفرد أن يقوم بتدريب نفسه على كيفية مواجهة هذه المواقف، ويكون التركيز على المعتقدات السلبية التي تسبب له المشاعر غير السارة.

ثالثا: فنيات سلوكية: Behavioral Techniques

ويستخدم أصحاب هذه النظرية بعض الأساليب والطرق السلوكية في العلاج مثل الاشتراط الإجرائي وتخفيف الحساسية التدريجي، وإدارة الذات، والاسترخاء ، والنمذجة، وكذلك الواجبات البيتية التي يتسم تنفيذها في الحياة الواقعية، ويطلب إلى الأفراد بتخفيف القلق تدريجيا، من هنا نرى أن النظرية العقلية الانفعالية تستخدم أكثر من أسلوب أو طريقة في العلاج فهي تستخدم الأسلوب العقلي والانفعالي والسلوكي مما يعطيها مرونة أكثر في التعامل مع الحالات (الضامن، 2003 ، ص 158-159).

وقد أورد إليس المشار إليه في شاهين و حمدي (2008 ، 23- 24)، إحدى عشرة فكرة عدها أفكاراً لاعقلانية، هي المسؤولة عن الاضطرابات النفسية، وتؤدي إلى إحداث تشويش في التفكير لدى الفرد، وعدم التوافق مع الذات ومع الآخرين وهذه الأفكار هي :

- الفكرة الأولى تدور على طلب التأييد والاستحسان : من الضروري أن يكون الشخص محبوبا ومرغوبا به من جميع المحيطين به.
- الفكرة الثانية تدور على ابتغاء الكمال الشخصي : يجب أن يكون الفرد على درجة عالية من الكفاءة والإنجاز في جميع الجوانب .
- أما الفكرة الثالثة فهي اللوم الزائد للذات والآخرين: بعض الناس أشرار وخبثاء لذلك يجب أن يعاقبوا ويلاموا بشدة على تصرفاتهم الشريرة والخبثية.
- والفكرة الرابعة توقع الكارثة أو المصيبة : إنها لكارثة حقا أو مأساة عندما لا تتحقق الأشياء كما نرغب أن تكون، أو عندما تحدث على نحو لا نتوقعه فالفرد يتوقع السوء في جميع الأحوال.
- وجاءت الفكرة الخامسة لتمثل اللامسؤولية الانفعالية: التعاسة وعدم الإحساس بالسعادة بسبب الظروف والأحداث الخارجية، فالإنسان لا يمتلك القدرة على التحكم في أحزانه وهمومه.

- وتدور الفكرة السادسة على القلق والاهتمام الزائد : هناك أشياء خطيرة ومخيفة تبعث الهم والضيق والانزعاج، وعلى الفرد أن يتوقعها دائماً، ويكون مستعداً معها ومواجهتها حين وقوعها .
- أما الفكرة السابعة فكانت تجنب المشكلات : من الأفضل بل الأيسر أن يتجنب الفرد المشكلات والمسؤوليات، لأن ذلك أفضل من مواجهتها.
- والفكرة الثامنة أتت من الاعتمادية : يجب أن يعتمد الفرد على الآخرين وينبغي أن يكون هناك شخص أقوى منه يعتمد عليه دوماً.
- وتمحورت الفكرة التاسعة على الشعور بالعجز : الأحداث والخبرات الماضية تحدد السلوك الحالي، ويتأثر الماضي قدر لا يمكن تجنبه فإذا كان هناك أمر أثر بقوة على حياة الفرد، فإن هذا الأمر سوف يستمر له التأثير نفسه.
- والفكرة العاشرة وهي الانزعاج لمتاعب الآخرين: يجب أن يشعر الفرد بالحزن والتعاسة، لما يعانيه الآخرون من مشكلات ومصاعب .
- وكانت آخر الأفكار الحادية عشرة هي كمال الحلول وتماهما: هناك حل واحد صحيح وكامل لمشكلات الفرد، يجب الوصول إليه وإنها لكارثة إذا لم يوجد هذا الحل .

وترى الباحثة بأن هناك أفكاراً أخرى في البيئة العربية بعامة والبيئة العمانية بخاصة ومنها الآتي :

- الإيمان بالسحر والشعوذة : فالفرد يرجع سبب مشكلاته إلى السحر (فيقول في نفسه على سبيل المثال أنني غير ناجح في حياتي لأن أحداً ما قد عمل لي سحراً) ويعتمد في حل تلك المشكلة على الدجل والشعوذة .
- الإيمان بالحظ : فهنا يرجع الفرد أسباب فشله إلى الحظ فيضل دائماً في اضطراب نفسي وغير قادر على الانجاز .
- تأويل الأحلام والرؤى : فيفسر الفرد الرؤية التي يراها في أحلامه بتوقعات غير عقلانية مما تسبب له الاضطراب النفسي .

إن الفلسفة التي تقوم عليها النظرية العقلية الانفعالية في تغيير بعض الجوانب في الشخصية تتمثل في الخطوات الآتية :

- الاعتراف أولاً بأننا نحن المسؤولون عن خلق مشكلاتنا الانفعالية.
- تقبل فكرة أن لدينا القدرة على تغيير هذه المشكلات أو الاضطرابات.
- أن نميز بأن مشكلاتنا الانفعالية تعود في أساسها إلى الأفكار غير العقلانية .
- أننا ندرك هذه المعتقدات بوضوح.

- استخدام طرق وأساليب لتغيير النتائج المضطربة طوال حياتنا.
- نقبل الحقيقة التي ترى أنه إذا أردنا التغيير فلا بد من العمل بجد بأساليب سلوكية وانفعالية لمهاجمة الأفكار السلبية .
- نقدر قيمة مهاجمة هذه المعتقدات السلبية (الضامن، 2003 ، 150).

وهكذا فإن المسلمة الأساسية التي تقوم عليها نظرية العلاج العقلاني الانفعالي هي أن الكثير من المعاناة الانفعالية، إن لم تكن بأكملها، تعزى إلى الأساليب التكيفية التي يدرك بها الأشخاص العالم من حولهم، ويشكلونه في أطر، أو تراكيب معرفية غير ناضجة أو غير سليمة، وإلى الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية، التي تحكم نظرهم إلى أنفسهم والآخرين، والعالم والمستقبل ومن ثم فإن هذه المعتقدات تؤدي إلى أفكار ومشاعر مخيبة للذات تؤثر بشكل ضار في السلوك (الحموري، 2009، ص 38).

الخوف الاجتماعي :

يلعب الخوف الاجتماعي دوراً في تطوير السلوك التجنبي والإنسحابي ، مؤدياً إلى ضياع الفرص المناسبة لاكتساب خبرات التنشئة الاجتماعية العادية، ويؤدي أيضاً إلى مشكلات أخرى مع الأقران (الكتاني، 2004 ، ص 7).

والخوف الاجتماعي نوع من أنواع القلق الذي ينتج من توقع أو حضور تقييم متعلق بالشخصية في مواقف اجتماعية، وأهم ما يميز هذا النوع من القلق هو الاهتمام بردود فعل الآخرين التي تعمل معياراً لتقييم نجاح السلوك في الموقف الاجتماعي، فمن خلال رد فعل الآخرين يزود هذا الفرد بتغذية راجعة حول إن كان أدى الانطباع المرغوب الذي يهدف إليه أم لا في ذلك الموقف، ويشمل هذا النوع من القلق مشاعر مختلفة منها مشاعر الضيق الاجتماعي والتجنب الاجتماعي والخوف من التقييم السلبي (محمد، 2006).

ويعد اضطراب الخوف الاجتماعي واحداً من الاضطرابات الانفعالية التي تؤثر في الأداء المهني والاجتماعي للأفراد، وتدفعهم إلى تجنب المشاركة الاجتماعية بفعالية، بالإضافة إلى ما ينتج عن الخوف الاجتماعي من وحدة نفسية وعزلة وتشتت انتباه وضعف التفاعل الاجتماعي مع الآخرين (البهاص، 2010 ، ص 31).

ويمكن أن يسبب الخوف الاجتماعي العجز بشكل مرتفع، فالشخص غير القادر على التفاعل مع الآخرين أو التحدث أمام الآخرين قد يفشل في أداء مسؤوليات دراسية أو مهنية هامة، وكذلك الشخص الذي لا يستطيع أن يتناول الطعام علانية قد يرفض دعوات الغداء والانغماس في المواقف الاجتماعية

الأخرى وهذا في حد ذاته يجعل من الشخص منعزلاً عن الناس مهموماً محبطاً بسبب الخوف الزائد لديه (فايد، 2008).

ويشتمل الخوف الاجتماعي على مكونات أساسية كما يشير إلية (سكران ونصر، 2007 ، والعاسمي والضبع، 2011) ، وهي :

- خوف التفاعل : وهو عبارة عن الخوف الناشئ عن التفاعل بين الفرد والآخرين .
- خوف المواجهة : وهو الخوف الناشئ من المواجهة غير المتوقعة .
- خوف موضوعي : وذلك حينما يدرك الفرد أن مصدر الخوف خارج عن نفسه فهو عبارة عن رد فعل لإدراك خطر خارجي.
- خوف عصابي : وهو الخوف من أشياء أو أشخاص أو مواقف لا تبرر الخوف منها بصورة طبيعية أو بسبب غير واضح مع وجود أعراض نفسية وجسمية متكررة إلى حد بعيد .

نسبة انتشار الخوف الاجتماعي :

لقد بدأ الاهتمام بدراسة الخوف الاجتماعي عام (1969) مع ظهور مقياس الضيق والتجنب الاجتماعي (SAD) من إعداد واتسون وفريند ، وهو الأول انتشاراً كمقياس مصمم لقياس الخوف الاجتماعي العام (الكتاني، 2004 ، ص 10).

ويحتل اضطراب الخوف الاجتماعي موقعا في تصنيف الأمم المتحدة المعروف بالتصنيف الدولي العاشر للاضطرابات النفسية والسلوكية (ICD-10) ، الذي أصدرته منظمة الصحة العالمية (WHO) عام 1992، حيث يضع الخوف الاجتماعي ضمن فئة اضطرابات القلق الرهابي مستخدماً مفهوم الخوف الاجتماعي، والذي يتحدد في هذه الوثيقة الدولية كاضطراب يبدأ غالباً في مرحلة المراهقة (زهران، 2009 ، ص 5).

وقد أوضحت كثير من الدراسات أن مشكلة الخوف الاجتماعي تظهر بشكل أكبر في فترة المراهقة مع احتمال ظهورها قبل أو بعد هذه السن (السبعوي، 2010 ، ص 67) .

ومما لا شك فيه أن الإحصاءات حول نسبة انتشار الخوف الاجتماعي تختلف أرقامها من مجتمع إلى آخر وكذلك تختلف باختلاف عدد المواقف المخيفة التي تستخدم في الدراسة، ولقد أوضحت الدراسات اختلاف نسبة انتشار الخوف الاجتماعي من دراسة إلى أخرى، ولعل السبب الذي يكمن وراء هذا التباين

الكبير في معدلات انتشار الخوف الاجتماعي يرجع إلى وجود فروق في طرق القياس، وإلى الفروق عبر الثقافة ولقد أشارت الموجة الأولى من الدراسات إلى أن نسبة انتشار الخوف الاجتماعي من 2-4% في الولايات المتحدة ونسبة انتشاره في آسيا 5%، وفي السويد حوالي 6.15%، وفي كندا 10%، وفي المكسيك 2.25%، وفي استراليا 7.2% (الريامي، 2010، ص 11).

أما بالنسبة لمعدل انتشارها بين الجنسين فقد أظهرت دراسة كلز في أمريكا المشار إليه في الحراسي (2011)، أن معدل انتشار الخوف الاجتماعي يبلغ حوالي 13.3%، وأنه يحدث بشكل أكبر لدى الإناث عن الرجال وأن معدل انتشاره بين الإناث حوالي 9.5%، وبين الذكور حوالي 4.9%.

وعلى الرغم من أن أهمية ما توصلت إليه هذه الأبحاث، إلا أن الاهتمام بكيفية ارتباط كل من العوامل النفسية الاجتماعية، ومكونات الشخصية، والانسحاب الاجتماعي، والخوف الاجتماعي، وخصائص التفكير، وحدث الاستثارة، والمواقف الضاغطة التي تواجه الفرد كان قليلا نسبيا، على الرغم من تمثله هذه العلاقات من أهمية في التوصل إلى معرفة كيفية حل المشكلات الاجتماعية والعمل على مواجهتها بطرق علمية صحيحة تساهم في تنمية أفراد قادرين على مواكبة التحديات الحياتية بصحة نفسية عالية (الفخراي، 2001).

أسباب الخوف الاجتماعي :

هناك عدة عوامل تزيد أو تقلل من ظهور الخوف الاجتماعي كما أشار إليها كل من (خوج، 2002، عبيد، 2008، السبعائي، 2011)، من هذه العوامل يمكن تلخيصها بالنقاط الآتية :

- **نموذج الوالدين** : يتولد لدى الفرد الخوف الاجتماعي نتيجة النموذج الوالدي فهنا يجد الفرد نفسه قد سلك نفس السلوك التجنبي بناء على ما تعلمه من الوالدين .

- **فقدان المهارات الاجتماعية** : يرى خبراء النفس بأن حوالي (10-15%) من الأطفال لديهم ميل واستعداد لأن يكونوا خجولين بصورة غير طبيعية .

- **مخاوف الأم الزائدة** : تولد لدى الطفل عدم القدرة على مواجهة أي موقف بدون وجودها بجانبه فيتولد لديه مشاعر الخوف من الآخرين بصورة مستمرة .

- **المكون الوراثي** : يرجع بعض العلماء الخوف الاجتماعي إلى شق وراثي تكويني، يستمر ملازما لسلوك الطفل طوال حياته في مراحل العمر التالية .

- **الضعف النفسي العام :** وهو الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي الذي تفرضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد ، وأهدافه ، والتوتر النفسي الشديد والأزمات والصدمات المفاجئة والمخاوف الشديدة.

- **مشكلات الطفولة والمراهقة ومشكلات الحاضر** التي تنشط ذكريات الصراع في الماضي فيولد الخوف لدى الفرد من تكرار نفس الصراعات فيتجنبها .

- **التفكير بالمستقبل :** يسبب هذا العامل الخوف للإنسان ، ويساعد في ذلك خبرات الماضي المؤلمة مما يحدو بالفرد بالقلق من خوض علاقات اجتماعية جديدة .

ولقد قام العديد من الباحثين بصياغة نماذج لتفسير تطور الخوف الاجتماعي ،ومن هذه النماذج نموذج بك وآخرون (1985) وطبقا لهذا النموذج فإن الأفكار الداخلية عند الفرد هي المسبب الرئيس للخوف فبمجرد انطلاق هذه الأفكار الخاصة بالتقييم الاجتماعي السلبي ينشأ لدى الفرد شعور داخلي بالخوف من الاستمرار في الموقف الاجتماعي ويؤدي إلى :

أولاً: تصبح الأعراض الجسدية والسلوكية للقلق مصدرا إضافيا للشعور بالخطر القادم .

ثانياً : تمتلك المصاب بالخوف الاجتماعي الأفكار السلبية وهذا التملك يتدخل في قدرته على أداء الدور الاجتماعي مما يؤدي إلى تدهوره في الأداء (الكفوري، 1999).

ويظهر الخوف الاجتماعي في شكلين لكل منهما خصائصه :

الأول : الخوف الاجتماعي المعم وهو خوف يمتد إلى جميع التفاعلات الاجتماعية ، وفيه تتسم الشخصية بالحساسية الزائدة والخوف من الرفض الاجتماعي وتقدير الذات المنخفض والانسحاب الاجتماعي والصمت وعدم الكلام .

الثاني : الخوف الاجتماعي غير المعم وهو الذي يقتصر على موقف واحد من التفاعلات الاجتماعية ، وبصفة خاصة موقف التحدث أمام الآخرين (البهاص، 2010، ص 128).

المعايير التشخيصية للخوف الاجتماعي :

لقد جاء الخوف الاجتماعي ضمن اضطراب الشخصية التجنبية في الدليل التشخيصي الإحصائي الإكلينيكي الطبعة الثالثة (DSM- III-R –American psychiatric) ، المشار إليه في (الفخراي ، 2000 ، الفخراي ، 2001 ، دبابش، 2011) ، ويمكن التعرف عليه من خلال المعايير التشخيصية الآتية :

- الخوف الملحوظ والمستمر من واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية أو من الأداء في المواقف الاجتماعية التي يتوقع الفرد خلالها مقابلة أفراد غرباء عنه .
- التعرض للمواقف الاجتماعية التي تخيف الفرد وتثير القلق لديه بشكل ثابت تقريبا خلال موقف محدد .
- يدرك الشخص بأن خوفه مبالغ فيه أو غير منطقي .
- الخوف من المواقف الاجتماعية أو الأداء فيها وتجنبها أو تحملها بمزيد من القلق أو التوتر الحاد .
- تظهر أعراض القلق دائما عندما تتم المواجهة مع المواقف الاجتماعية التي يخشاها الفرد .
- يستمر الخوف عند الأشخاص تحت سن 18 سنة لأكثر من ستة أشهر في الأقل .
- أن سبب الخوف الاجتماعي لا يرجع مباشرة إلى سوء استخدام الأدوية والمواد المسببة للإدمان أو إلى مرض عضوي، ولا يمكن تفسيره من خلال اضطرابات نفسية أخرى كقلق الانفصال أو متلازمة الهلع أو غيرها .
- الحساسية الزائدة للرفض من قبل الآخرين.
- الإحجام عن الدخول في علاقات مع الآخرين ما لم تكن هناك ضمانات كافية وقوية بدرجة غير عادية للقبول غير الناقد للفرد .
- الانسحاب الاجتماعي .
- الرغبة في المودة والقبول من قبل الآخرين .
- انخفاض تقدير الذات .

مستويات الخوف الاجتماعي :

- ويظهر الخوف الاجتماعي على وفق أربعة مستويات وهي كالآتي:
- **المستوى السلوكي** : ويتجلى في سلوك الهرب من مواقف اجتماعية مختلفة وتجنبها كعدم تلبية الدعوات الاجتماعية أو تجنب التحدث مع الغرباء (بدوي، 2009 ، ص 5).

كذلك سهولة الاستثارة العصبية الزائدة ، وفقدان الثقة بالنفس، الشعور بالنقص وعدم الارتياح وقلة الشعور بالزمن، والتردد، والتهاون، والانسحاب، والانفراد، وسرعة القلب المزاجي، وعدم القدرة على التركيز (الغامدي، 2006).

- **المستوى الفيزيولوجي** : ويتضح من معاناة الشخص من مجموعة مختلفة من الأعراض الجسدية المرتبطة بالمواقف الاجتماعية ، كالشعور بالغثيان والأرق (العاسمي و الضبع ، 2011 ، ص 12).

وكذلك الشعور بالتعب ، والصداع ، وتوتر في العضلات ، ونقص في الطاقة والحيوية، و تصبب العرق البارد حتى في الشتاء، و صعوبة في التنفس، واضطرابات المعدة، وارتعاش في الأيدي ، وأحيانا القيء والدوار، وعسر الهضم، واضطرابات في النوم وغيرها من الأعراض الجسدية (خطاب، 2011).

- **المستوى المعرفي** : ويتمثل في أفكار تقييميه للذات حيث تتسارع أفكار لا عقلانية وتستحوذ على تفكير الفرد في الموقف الأدائي مثل : أدائي سيئ ، الكل سيسخر من أدائي (الأشقر، 2004).

وهذا التفكير يتدخل في قدرته على أداء الدور الاجتماعي مما يؤدي إلى تدهور أدائه العملي في الموقف الاجتماعي، كما أنه يؤدي إلى انحياز تفكير الفرد في تركيز انتباهه نحو الخطر المتوقع من الموقف فيكون مشغولا بالحوار الداخلي في نفسه، ولا يستطيع تأدية دورة الاجتماعي بالشكل المطلوب فيظهر ذلك جليا في عدم قدرته على الانتباه في الموقف الاجتماعي (الكفوري 1999).

- **المستوى الانفعالي**:

و يتمثل في مشاعر الخوف والتوتر والهلع من المواقف الاجتماعية (البناء، 2006 ، ص 43).

التفسير النفسي للخوف الاجتماعي:

يرى بعض العلماء أن الخوف ينتج من الكبت أي أن كبت الدوافع يزيد الخوف، أو ينقل من الدوافع التي يخافها الفرد إلى شيء أو موقف له صلة رمزية بهذا التهديد ، وتصبح هذه الأشياء والمواقف موضوعا للمخاوف المرضية (الحراصي، 2011).

لقد أوضح فرويد المشار إليه في خطاب (2011 ، ص 6) . إلى ثلاث أنواع من القلق، التي تختلف باختلاف مسبباتها مثل :

- **القلق الفعلي** : وهو خوف طبيعي وضروري ويرجع إلى تهديدات خارجية واقعية.

- **القلق الخُلقي** : وهو الخوف من تهديد الأنا الأعلى، وينشأ من التفاعل بين الأنا (ego)، والانا الأعلى (super ego) وينشأ عنه الشعور بالذنب .

- **القلق العصابي** : وهو القلق الناتج عن فشل دفاعات الأنا في التعامل مع رغبات (الهو) وهو مرتبط بالصراعات النفسية الشديدة .

في حين يفسر بعض علماء السلوكية الخوف على أنه دافع مكتسب أو قابل للاكتساب وهو يرتبط بفكرة الصراع الانفعالي الشديد ولكن الصراع هنا شعوريا وينتج الخوف من خلال التطبيع الاجتماعي ، لذا فإن الخوف الاجتماعي يزداد من خلال عمليات التعلم، ذلك خلال الكشف عن الأحداث المؤلمة وإدراك هذه المواقف والأحداث واكتساب المعلومات بخصوص المواقف الاجتماعية (سكران، 2010).

إذ يرون، أن الخوف يقوم بدور مزدوج فهو من ناحية يمثل حافزاً، ومن ناحية أخرى يعد مصدر تعزيز، وذلك عن طريق خفض الخوف، لذا فإن العقاب يؤدي إلى كف السلوك غير المرغوب فيه وبالتالي يتولد الخوف الذي يعد صفه تعزيزيه سلبية تؤدي إلى تعديل السلوك ،ولعل أهم ما أكدته السلوكيون أن الخوف هو استجابة شرطية مؤلمة تحدد مصدر الخوف عند الفرد (الخالدي والعلمي، 2009).

أما عند علماء التعلم الاجتماعي ومن ضمنهم (باندورا- Bandura) ، فإنهم يشيرون إلى أن اضطرابات القلق التي من ضمنها (الخوف الاجتماعي) تتعزز من خلال اكتساب الفرد أو تعلمه أنماط السلوك ،من خلال إدراكهم وملاحظتهم الوقتية أو الحالية المباشرة على ردود أفعال الآخرين ومن ثم تقليدهم لتلك الأفعال (الغامدي، 2006).

ومن جانب آخر يرى أصحاب النظرية المعرفية أن التفكير يسبب الانفعال وأن حالة الفرد سواء كانت سوية أو غير سوية ترتبط بمعارفه ومعتقداته وتخیلاته وأهدافه ، والخوف من خلال النظرية المعرفية ما هو إلا نمط تفكير خاطئ ومعتقدات سلبية و رؤية غير واقعية عن الأحداث والمواقف الحياتية للفرد (سكران، 2010).

ويؤكد أنصار هذا الاتجاه أهمية العوامل المعرفية في تحديد السلوك الإنساني وتشكيل شخصيته ، فهم ينظرون للإنسان على أساس أنه كائن عقلائي ،ومفكر ،ومعالج للمعرفة وليس مجرد شخص يقدم ردود فعل لما يدور حوله، بحيث أنه يفكر ويفسر الأحداث ويدركها بطريقة واقعية أو غير واقعية (عبيد، 2008).

ويشير أصحاب نظرية الجشتالت بأن المعرفة الناتجة عن عملية الاستبصار يتوقع منها أن تساعد الفرد على التوافق مع ما يعرفه، فالفرد لا يعرف نفسه أو ذاته إلا عن طريق الاستبصار للتنظيم الذي

يُضبط حركاتها وسلوكياتها، وبالتالي يكون قادراً على التوافق الداخلي مع ذاته، والتوافق الخارجي مع البيئة الطبيعية أو الاجتماعية والروحية (المطيري، 2009).

أما أدلر (Adler) صاحب نظرية علم النفس الفردي فيؤكد على، أن كل فرد هو أساساً مخلوق اجتماعي ليس بيولوجي، وشخصيتنا شكلتها بيئاتنا الاجتماعية الفردية والتفاعلات ولم تضعها حاجاتنا البيولوجية ولا محاولتنا المستمرة لإرضائها، كما انه يرى أن مصدر الخجل والخوف كامن في الشعور بالدونية والبغض ومشاعر النقص تنشأ من ضروب العجز التي يعانيتها الفرد ذاتياً (السبعراوي، 2011).

ومن جهة أخرى يرى أصحاب النظرية الإنسانية، أن القلق هو الخوف من المستقبل، وما قد يحمله المستقبل من أحداث قد تهدد وجود الإنسان، أو تهدد إنسانية الفرد، حيث يرون أن حرص الإنسان على وجودة هو ما يثير القلق لديه، ويؤكد ثورن Thorne في نظريته قائلاً: يزداد الخوف عند الفرد إذا ما فقد بعضاً من طاقاته وقدراته نتيجة للإهمال في الصحة أو إصابته بمرض لا شفاء منه، أو إذا ما تقدم به السن، حيث يعني ذلك انخفاضاً في كمية الفرص المتاحة أمامه، وانخفاض نسبة النجاح في مستقبله (دبابش، 2011).

ويفترض روجز صاحب نظرية الذات أن الاضطراب يأتي عندما تكون الأحداث التي يتم إدراكها على أنها تنطوي على دلالة بالنسبة للذات تتعارض مع انتظام الذات، وفي هذه الحالة فإن الأحداث إما أن تلقى الإنكار أو تلقى تحريفاً إلى الحد الذي تصبح معه صالحة للتقبل، ويغدو التحكم الشعوري أكثر صعوبة، حيث يفترض أن الخوف الاجتماعي يرتبط به ردود أفعال متنوعة متضمنة الانسحاب (المادي أو المعرفي) ومشاعر الدونية والتمركز حول الذات ونقص في ضبط النفس، وهو مؤشر لإدراك تهديد يمس هوية الفرد ويعكس قلقه حول كيفية ظهوره في الحياة الاجتماعية، بمعنى أنه يناضل استجابة لخبرات تلقى الإنكار في الذات الشعورية وعندئذ يحدث التوتر، فإذا ما أصبح الفرد على وعي بهذا التعارض فإنه يشعر بالخوف (الحويلة والخالق، 2010، ص 33).

ثانياً : الدراسات السابقة

قامت الباحثة بالاطلاع على الأدب السابق المتعلق بمشكلة الدراسة الحالية ومتغيراتها وذلك من خلال المجالات العلمية والرسائل الجامعية والانترنت، ثم مناقشتها من خلال موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة المطروحة وما ستضيفه الدراسة الحالية للمسيرة العلمية في هذا المجال. ولتسهيل عرض ومناقشة هذه الدراسات فقد تم تصنيفها إلى الفئات الآتية :

- دراسات تناولت الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالخوف الاجتماعي

- دراسات تناولت الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات
- دراسات تناولت الخوف الاجتماعي وعلاقته ببعض المتغيرات

وفيما يأتي عرض لهذه الدراسات مرتبه ترتيبا تصاعديا من الأقدم إلى الأحدث ضمن كل فئة :

أولا : دراسات هدفت إلى تفصي الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالخوف الاجتماعي :

هدفت العديد من الدراسات بدراسة مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بسمة القلق بعامة والخوف الاجتماعي خاصة حيث قام الفخراي (2000) ، بدراسة هدفت إلى تقييم العلاقة بين أفكار القلق الاجتماعي والتفكير الآلي ببعديه (سوء التوافق الشخصي-ومفهوم الذات السلبي) والاستثارة والضغط ، وإلى الكشف عن العلاقة بين كل من أفكار القلق الاجتماعي والضغط والاستثارة كمثيرات مستقلة في وجود بعدي التفكير الآلي كمثيرات وسيطة، ومعرفة مساهمة كل من الضغط والاستثارة وبعدي التفكير الآلي في إحداث أفكار القلق الاجتماعي لدى عينة عشوائية من الذكور والإناث في مصر، وتكونت عينة الدراسة من (60) شخص تتراوح أعمارهم من 25 إلى 50 سنة بمتوسط عمري 34 سنة وانحراف معياري (5.57)، أجريت الدراسة في جامعة عين شمس، حيث تم الاستعانة بأسلوب تحليل المسار بين متغيرات الدراسة عن طريق استخدام برنامج أموس (AMOS) وجاءت نتائج الدراسة، بوجود مسار موجب العلاقة بين كل من الضغط وأفكار القلق الاجتماعي ، ووجود مسار موجب بين الضغط وسوء التوافق الشخصي وأفكار القلق الاجتماعي ، ووجود مسار سلبي بين الاستثارة وسوء التوافق الشخصي ومفهوم الذات السلبي (بعدي التفكير الآلي).

وقام حسن والجمالي (2003) ، بدراسة هدفت إلى الكشف عن نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة كلية التربية بجامعة السلطان قابوس بسلطنة عمان ، وفيما إذا كانت درجة هذا الانتشار تختلف باختلاف الجنس أم لا ، كما هدفت إلى التعرف على العلاقة بين طبيعة الأفكار اللاعقلانية وبعض الاضطرابات الانفعالية المتمثلة ب (الاكتئاب ،سمة القلق ،قلق الاختبار، الاغتراب)، وتكونت عينة الدراسة من (204) طالبا وطالبة ، وتم تطبيق اختبار الأفكار اللاعقلانية للريحاني 1985 ومقياس بيك للاكتئاب الذي أعده للبيئة العربية غريب 1985 ، ومقياس سمة القلق الذي أعده للبيئة العربية الزهر وهوسيفر 1985 ومقياس الاغتراب الذي أعده للبيئة العربية أمير وحسن 1989 ، بعد اختبار صلاحيتها السايكومتريه (صدقها وثباتها) ، وبعد إجراء المعالجات الإحصائية تم التوصل إلى النتائج الآتية ، أن الأفكار اللاعقلانية تنتشر بين الطلبة بنسب تتراوح بين 10.29% في حدها الأدنى وبين 48.5% في حدها الأعلى ، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية على مقياس الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس ، كما أظهرت بأن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والاضطرابات الانفعالية دالة

إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) فما دون ،كما كشف تحليل الانحدار المتعدد عن إمكانية التنبؤ بحدوث الاضطرابات الانفعالية خلال الأفكار اللاعقلانية .

وقام البناء (2006) ،بدراسة هدفت إلى تحديد معدل انتشار اضطراب القلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة جامعة الكويت بالكويت ، والفروق بين الجنسين ، وفحص العلاقة بين القلق الاجتماعي والتفكير السلبي التلقائي، وتكونت عينة الدراسة من (220) طالبا و(220) طالبة من معظم كليات جامعة الكويت، استخدم مقياسين للدراسة هما قائمة القلق الاجتماعي والخوف الاجتماعي من إعداد تيرنر وزملائه (Turner et al , 1669)، ومقياس استخبار المعارف الاجتماعية من إعداد ويلزستوبا وكلاارك (wells Stopa & Clark , 2001) وأظهرت الدراسة ،انتشار القلق الاجتماعي لدى الذكور جاء بنسبة (1.36%) و بين الإناث بنسبة (5.00 %) بينما كان لدى العينة الكلية (3.18%) ، كما أنه توجد فروق جوهرية بين الذكور والإناث في المواقف الاجتماعية المثيرة للقلق الاجتماعي حيث كان متوسط الإناث أعلى في المواقف الاجتماعية الآتية الغرباء – السلطة – الجنس الآخر – والناس عموما كما أتضح أن أكثر المواقف المثيرة للقلق الاجتماعي هي مواقف التفاعل مع الجنس الآخر ، يليه الخوف من السلطة، ثم الخوف من الغرباء ، فالناس عموما، كما بينت أن هناك ارتباطا إيجابيا بين القلق الاجتماعي والأفكار السلبية التلقائية .

كما قام الفانو وآخرون (Alfano & Samuel & Tuner , 2006) ، بدراسة هدفت إلى الكشف عن الظواهر المعرفية المؤدية إلى القلق الاجتماعي بين الأطفال والمراهقين ،وتكونت عينة الدراسة من (50) طفل ومراهق رهابي اجتماعيا و (30) طفل ومراهق طبيعي تتراوح أعمارهم بين (7 إلى 11 سنة) من مدرسة ميرلاند Maryland School Of وتم استخدام تسجيل الفيديو لرصد التفاعلات الاجتماعية والظواهر المعرفية لدى أفراد العينة وأظهرت النتائج ،انتشار الأفكار غير المنطقية لدى الأطفال والمراهقين القلقين اجتماعيا ، وأن تجنب التفاعلات الاجتماعية لدى الأطفال والمراهقين القلقين اجتماعيا أكثر من الطبيعيين ،كما بينت وجود فروق معنوية في أنواع الحديث مع النفس بين المجموعتين لصالح الطبيعيين، وانتشار الظواهر الإدراكية المتوارثة من كبار السن لدى مجموعة القلقين اجتماعيا .

وجاء عبد الخالق والبناء (2006) بدراسة ، هدفت إلى تقصي العلاقة بين الخوف من الأماكن المتسعة والخوف الاجتماعي والتفكير السلبي التلقائي ، تكونت عينة الدراسة من (440) من طلبة جامعة الكويت من الجنسين تراوحت أعمارهم من 17 إلى 28 سنة وقد استخدم الباحثان مقياس الخوف من الأماكن المتسعة ومقياس الخوف الاجتماعي من إعداد تيرز (Taers ، 1996) ومقياس المعارف الاجتماعية من إعداد ويلزستوبا وكلاارك (wells stopa & clark ، 2001)، وأظهرت النتائج

حصول الإناث على متوسط أعلى جوهرية من الذكور في الدرجة الكلية وغالبية بنود مقياس الخوف من الأماكن المتسعة ومقياس الخوف الاجتماعي. بينما أظهرت النتائج نسبة انتشار الخوف من الأماكن المتسعة 0.45% للذكور أما بالنسبة للإناث فقد بلغت النسبة 6.4% ، بينما كانت الارتباطات جوهرية موجبة بين المقاييس الثلاثة لدى الجنسين (من 0.44 إلى 0.61) .

كما قام كارين وآخرون (Karen & Anela & Frank , 2008) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى المرضى الذين يعانون من أنواع مختلفة من الاضطرابات النفسية الشائعة مثل " اضطرابات التكيف – القلق – الاكتئاب " دراسة تشخيصية تكونت عينة الدراسة من (190) أجريت الدراسة بجامعة امستردام University Of Amsterdam ، تم استخدام مقياس الأفكار اللاعقلانية (IBI) ومقياس تشخيصي لمدة زمنية من 3 إلى 12 شهرا ، وأوضحت النتائج أن الفئات التشخيصية تختلف في مستوياتها بين المجموعات والأفكار العقلانية واللاعقلانية مع مرور الزمن ، ودلت بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لدى المرضى ذوي اضطرابات التكيف تليه اضطرابات القلق والاكتئاب ، وقد أظهر المشاركون الذين يعانون من اضطرابات التكيف أدنى مستوى من اللاعقلانية ، بينما لا يوجد اختلاف بين مجموعة المعتقدات اللاعقلانية بين المجموعات التشخيصية .

أما رتيب (2011) ، فقد هدفت دراسته إلى الكشف عن العلاقة بين الفوبيا الاجتماعية والمعتقدات اللاعقلانية لدى طلبة الصف الأول الثانوي، وذلك في ضوء متغيرات الجنس ومكان الإقامة والمستوى الاقتصادي ، تكونت عينة الدراسة من (207) من طلبة الصف الأول الثانوي في محافظة دمشق من الذكور والإناث ، ومن الريف والمدينة ، ومن مستويات اقتصادية مختلفة ، وقد قامت الباحثة بتطبيق مقياسين على هذه العينة من أعداد الباحثة هما مقياس الفوبيا الاجتماعية ومقياس المعتقدات اللاعقلانية ، وذلك بعد دراسة مدى ملائمة هذين المقياسين للمراهقين ودراسة صدق كل منهما وثباته وأظهرت نتائج الدراسة ، وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الفوبيا الاجتماعية والمعتقدات اللاعقلانية لدى طلبة الصف الأول الثانوي عند مستوى دلالة (0.01)، بينما لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الفوبيا الاجتماعية والمعتقدات اللاعقلانية لدى طلبة الصف الأول الثانوي تعزى لمتغيرات (الجنس – ومكان الإقامة – والمستوى الاقتصادي) .

أما ستيفن وآخرون (Stefan & Akihiko & Page , 2012) ، فقد قاما بدراسة هدفت التعرف على العلاقة بين العمليات المعرفية وعلاقتها بين اليقظة والقلق الاجتماعي على عينة من (98) من عينة سريرية ، أجريت الدراسة في جامعة جورجيا Georgia state universty ، وقد تم استخدام التشخيص السريري (تصميم مستعرض) واستخدام التحليلات الإحصائية لأغراض الدراسة وقد أسفرت

الدراسة عن، وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة والقلق الاجتماعي تتوسط هذه العلاقة جزئياً العمليات المعرفية بواسطة التقييم المعرفي السلبي للتفاعلات الاجتماعية .

ثانياً : دراسات هدفت إلى تقصي الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات

كما هدفت العديد من الدراسات إلى تقصي الأفكار اللاعقلانية علاقتها بمتغيرات أخرى فقد قام الشربيني (2005) فقد هدفت دراسته إلى الكشف عن نسبة انتشاراً لأفكار اللاعقلانية وبعض مصادر اكتسابها لدى عينة من الطالبات المنتظمات للدراسة بمقر جامعة الإمارات العربية المتحدة بمدينة العين ، وطالبات الانتساب الموجه بمركزي الفجيرة وانتساب المرفأ بمدينتي الفجيرة والمرفأ، وتكونت عينة الدراسة من (228) طالبة في الفئة العمرية 20-27 سنة ، بمتوسط حسابي (22.46) ، وانحراف معياري (2.85)، واستخدم الباحث مقياس معد للأفكار اللاعقلانية ومصادر اكتسابها وأظهرت النتائج بعد استخدام النسب المئوية ومربع كاي واختبار كولموجوروف- سميرنوف أن النسبة المتوسطة لانتشار الأفكار اللاعقلانية هي 60.68% وشاعت هذه الأفكار حول الكمال الشخصي وفي الآخرين ، وطلب الاستحسان ، والقلق الزائد ، وعدم القدرة على التحكم في الأحزان ، وتوقع المصائب ، كما دلت النتائج أن مصادر اكتساب الأفكار اللاعقلانية هي لأب بنسبة (72.22%) ، والأم بنسبة (44.44%) ، والأصدقاء بنسبة (16.67%) ، والمدرسة والجامعة بنسبة (11.11%) ، و وسائل الإعلام بنسبة (11.11%) .

أما شاهين وحمد (2007) قاما بدراسة تألفت من جانبين الأول وصفي والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين درجة تقدير الذات والتفكير اللاعقلاني لدى عينة من (249) طالبا وطالبة ، منهم (119) من الذكور و (130) من الإناث ، من طلبة منطقة رام الله والبيرة التعليمية في جامعة القدس المفتوحة بفلسطين ، وقد استخدم الباحثين للدراسة الوصفية مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية ومقياس تقدير الذات ، والثاني تجريبي وقد هدفت استقصاء فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تحسين درجة تقدير الذات لدى هؤلاء الطلبة ، وتكونت عينة الدراسة التجريبية من ستين طالبا نصفهم من الذكور ، والنصف الآخر من الإناث ، ممن كانت درجاتهم من بين أعلى الدرجات فوق درجة القطع على اختبار الأفكار العقلانية و اللاعقلانية ومقياس تقدير الذات من بين عينة الدراسة الوصفية ، أظهرت النتائج وجود ارتباط موجب بين درجة التفكير العقلاني ودرجة تقدير الذات لدى الطلبة ذكورا وإناثا، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس تقدير الذات ، ودلت أيضا على انعدام أثر للتفاعل بين البرنامج الإرشادي والنوع الاجتماعي على درجة تقدير الذات في القياس البعدي .

أما الصباح والحموز (2007) فقد قاما بدراسة هدفت إلى التعرف إلى نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة، وإلى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية بمتغيرات الجنس والسكن والتخصص لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين، وتكونت عينة الدراسة من (604) طالبا من طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت، والبالغ عددهم (12708) واستخدم الباحثان مقياس الأفكار اللاعقلانية للريحاني (1985)، ودلت النتائج بأن الدرجة الكلية للأفكار اللاعقلانية عند العينة ككل بلغت (77.8%)، وأنه توجد فروق معنوية في الجنس لصالح الذكور، في حين لم تظهر النتائج فروقا معنوية تبعا لمكان السكن، والجامعة، والتخصص العلمي.

كما قام العويضة (2008)، بدراسة هدفت إلى التعرف إلى كل من نسبة انتشار الأفكار العقلانية – واللاعقلانية، ومستويات الصحة النفسية، وإيجاد العلاقة بينهم لدى عينة من طلبة جامعة عمّان الأهلية بالأردن، وتكونت عينة الدراسة من (181) طالبا وطالبة، وتم استخدام مقياس الأفكار اللاعقلانية الذي أعده للبيئة العربية الريحاني (1985)، ومقياس الصحة العامة الذي أعده غولديبرغ ووليام (1990)، وأظهرت النتائج باستخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية وجود ارتفاع في مستوى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد العينة بلغ أعلى من (5) درجات، وأشارت نتائج التكرارات، والنسب المئوية إلى سيادة المستوى المتوسط من الصحة النفسية بلغ (81.2%)، يليه المستوى المنخفض (14.9%)، والمستوى المرتفع (3.9%)، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغيري (الجنس، التخصص)، بينما توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية ومستوى الصحة النفسية عند مستوى دلالة (0.05).

وقام صابر (2008) بدراسة هدفت الدراسة إلى الكشف عن الأفكار اللاعقلانية كعوامل مؤشرة بالذهانية المأخوذة من مقياس الشخصية لأيزنك Eysenck وبالشعور بالوحدة وباضطراب الشخصية، وقد طبقت الاختبارات التي تقيس هذه المتغيرات على عينة من طلبة جامعة الملك سعود بالمملكة العربية السعودية بلغ قوامها (214) طالبا وطالبة (107 ذكور، 107 إناث)، وتم التحقق من صلاحية الأدوات المستخدمة من الناحية السايكومترية (ثباتها – صدقها)، وأوضحت نتائج الدراسة من خلال التحليلات الإحصائية كاختبار الفروق بين الجنسين باستخدام T test، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في بعض الأفكار اللاعقلانية، حيث أوضحت النتائج أن الذكور أكثر ميلا (للاستنتاجات السلبية والقبول والرضا المطلق من الجميع، والتأويل الشخصي للأمور، والذهانية)، بينما الإناث يملن إلى (الاعتمادية، والكمالية المطلقة، والتهويل والمبالغة في الأمور، والتشوه في إدراك وفهم الناس، والشعور بالوحدة)، كما كشفت النتائج إلى أن بعض الأفكار اللاعقلانية ترتبط بكل من الذهانية والشعور بالوحدة، وأن الأفكار اللاعقلانية تعد مؤشر هام لاضطرابات الشخصية لدى الجنسين.

وقام الحموري (2009) بدراسة هدفت، إلى الكشف عن مدى مساهمة أساليب التفكير حسب نظرية السلطة الذاتية العقلية لستيرنبرغ (Stemrnberg) في الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة اليرموك بالأردن، ومدى اختلاف هذه المساهمة باختلاف الجنس، تم استخدام مقياس ستيرنبرغ وواجنر لأساليب التفكير، ومقياس الأفكار اللاعقلانية لكلاجس klsjes والذي ترجمة للعربية جرادات (2006). وتكونت عينة الدراسة من (358) طالبا وطالبة من طلبة البكالوريوس في جامعة اليرموك وأظهرت النتائج، وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في أساليب التفكير المستخدمة لدى عينة الدراسة، كما دلت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في مستوى انتشار الأفكار اللاعقلانية وأظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أن هناك بعض أساليب التفكير التي تؤدي بالفرد إلى تبني نظام معتقدات لا عقلانية بشكل أكبر من غيرها (كأساليب التفكير المحلي والفوضوي) وأخرى تؤدي بالفرد إلى تبني معتقدات أكثر عقلانية (كأسلوب التفكير الهرمي، والأقلية) وأظهرت النتائج أن القدرة التنبؤية لأساليب التفكير تختلف باختلاف الجنس.

وقام القيسي (2010) بدراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والمستوى الدراسي والجنس وتقدير الذات لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية بالأردن، وتكونت عينة الدراسة من طلبة في مستوى البكالوريوس بلغ عددهم (280) طالبا وطالبة منهم 157 طالبا وعدد 123 طالبة، موزعين على كافة المستويات الدراسية، استخدم الباحث مقياس الأفكار اللاعقلانية لكلاجيس klagees ترجمة جرادات (2006)، ومقياس تقدير الذات ترجمة الذويب (2006)، وأظهرت النتائج، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تعزى للجنس والمستوى الدراسي، وأن مستويات الأفكار اللاعقلانية على أبعاد العزو الداخلي للفشل، وتقييم الذات السلبي، وسرعة الانفعال كانت لدى الإناث أعلى منها لدى الذكور، ويوجد أثر للمستوى الدراسي في الأفكار اللاعقلانية، بينما أظهرت ارتباط تقدير الذات بشكل دال إحصائيا عن الإناث بمقياس الأفكار اللاعقلانية وبثلاثة أبعاد هي: تقييم الذات السلبي، والعزو الداخلي للفشل، وسرعة الانفعال.

كما قام مجلي (2011) إلى دراسة، هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعدة جامعة عمران باليمن، وكذلك الكشف عن مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة تعزى لمتغير الجنس، والكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة وتكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة من طلبة الكلية، وقد استخدم الباحث اختبار الأفكار اللاعقلانية، واختبار الضغوط النفسية، وبعد إجراء المعالجات الإحصائية تم التوصل إلى أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وبين الضغوط النفسية وكذلك أظهرت الدراسة انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الكلية حيث بلغ متوسط درجاتهم أعلى من المتوسط الفرضي

للقياس ، وكان مستوى الضغوط النفسية بدرجة معتدلة ، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة وفقا لمتغير الجنس لصالح الذكور ، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين الطلبة وفقا لمتغير الجنس لصالح الذكور .

كما قام الكيومي (2011) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالأفكار السلبية الآلية لدى معلمي شمال الباطنة بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات (النوع-عدد سنوات التدريس-المؤهل العلمي) ، وتكونت عينة الدراسة من (370) من معلمي شمال الباطنة ، حيث بلغ عدد الذكور (151) وعدد الإناث (219)، ولأغراض الدراسة تم استخدام مقياس الأفكار اللاعقلانية للريحاني(1985) ، ومقياس الأفكار السلبية الآلية من إعداد الدحادحة (2010)، وتم التحقق من الخصائص السايكومترية للمقياسين، وقد أظهرت النتائج ، أن نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى معلمي منطقة شمال الباطنة تتراوح ما بين (21.89%) في حدها الأعلى، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية ككل تعزى لمتغير النوع ، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية ككل تعزى لمتغير عدد سنوات التدريس وكانت الفروق فيها لصالح الفئة (أقل من 5 سنوات) ، وأيضا لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير المؤهل العلمي باستثناء الفكرة الحادية عشرة (الجدية والرسمية في التعامل مع الآخرين) وكانت الفروق فيها لصالح فئة البكالوريوس، أما بالنسبة للأفكار السلبية الآلية فإنه لا توجد فروق فيها ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع ومتغير عدد سنوات التدريس، ومتغير المؤهل العلمي، كما أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين الفكرة اللاعقلانية (3) (اللوم القاسي للذات والآخرين) والدرجة الكلية للأفكار السلبية الآلية بينما توجد علاقة سالبة (عكسية) ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية الأخرى والأفكار اللاعقلانية ككل وبين الدرجة الكلية للأفكار السلبية الآلية.

ثالثا : دراسات هدفت تقصي الخوف الاجتماعي وعلاقته ببعض المتغيرات

كما استهدفت العديد من الدراسات تقصي الخوف الاجتماعي وعلاقته ببعض المتغيرات فقد قام بدر (2005) ، بدراسة هدفت إلى الكشف عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي مفهوم الذات في القلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي ، والتعرف إلى العلاقة بين مفهوم الذات والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي، تكونت عينة الدراسة من (113) طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية ، تم استخدام مقياس القلق الاجتماعي ومقياس مفهوم الذات وأسفرت الدراسة عن ، وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين مرتفعات ومنخفضات مفهوم الذات في القلق الاجتماعي لصالح مجموعة منخفضات مفهوم الذات ، كما أنه توجد علاقة سالبة بين مفهوم الذات والقلق الاجتماعي ببعديه (المهارات الاجتماعية ومستوى العلاقات الاجتماعية) والدرجة الكلية للمقياس، كما دلت على وجود علاقة

ارتباطيه موجبة بين التحصيل الدراسي ومفهوم الذات ، بينما توجد علاقة ارتباطيه غير دالة بين القلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي .

وقام فيلليرز (Villers , 2009) ، بدراسة هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين الكمالية والقلق الاجتماعي بين طلبة جامعة نورث بوسطن ماستشوستي Nrttheastern university Boston Massachusetts ، والتعرف على مدى انتشار القلق الاجتماعي بين الطلبة من حيث متغيرات (الجنس ، والتخصص ، والسكن) ، استخدم الباحث مقياس الكمالية من إعداد فروست (froost , 1994) ومقياس القلق الاجتماعي من إعداد الباحث (2009)، وأظهرت نتائج الدراسة ،ارتفاع نسبة القلق الاجتماعي وسمة الكمالية بين طلبة التخصصات (الرياضيات والفيزياء) وانخفاضها لدى طلبة التخصصات (الموسيقى والاتصالات)، كما بينت وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الكمالية والقلق الاجتماعي ، ووجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيرات الجنس، والتخصص، والسكن.

كما قام بينج وليم (Peng & lam , 2011) ، هدفت الدراسة التحقق في عوامل الخطر المحتملة للقلق الاجتماعي وقلق التفاعلات الاجتماعية بين المراهقين الصينيين ، اجري مسح مستعرض في مدينة قوانغتشو في مقاطعة قوانغدونغ في الصين حيث تم تحديد طلبة المدارس الثانوية، وكانت أعمارهم بين (13-18) عاما ، استخدم الباحثان لأغراض الدراسة مقياس قلق التفاعل الاجتماعي على متغيرات (الديموغرافية والتصور الذاتي في الأداء المدرسي ، والعلاقة بين الوالدين والطفل على وجه التحديد بين أفراد العينة وأمهاتهم) ، وكذلك استخدم مقياس احترام الذات وقد تم تقنيه على أفراد العينة وأظهرت الدراسة ، أن النتائج كانت مرتبطة بانخفاض دخل الأسرة ، وانخفاض احترام الذات ، والعداء مع العلاقات الاجتماعية مما يزيد من نسبة القلق لدى المراهقين ، وأنه توجد فروق معنوية في المتغيرات التي تم تحديدها كمنبئات لقلق التفاعل الاجتماعي (العلاقة بين الوالدين والطفل وعدم احترام الذات) ولا توجد فروق معنوية دالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس .

أما تيرن وآخرون (Taryn & Gordon & Fltt , 2011) ، فقد قاموا بدراسة هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين سمة الكمالية وردود الفعل الاجتماعية السلبية وبين الاكتئاب والقلق الاجتماعي ، تكونت عينة الدراسة من (155) من طلبة المرحلة الجامعية لجامعة نيويورك وجامعة بروك University New York & University Brook وقد استخدمت الدراسة مقياس الكمالية متعددة الأبعاد ، ومقياس تقييم الذات ، ومقياس التقييم الاجتماعي وقد أظهرت الدراسة ، وجود علاقة ارتباطيه بين الكمالية وتقييم الذات السلبي على الأبعاد التالية (التعرض للأذى – وسوء المعاملة) ، كما ترتبط أعراض الاكتئاب والقلق الاجتماعي بشكل ملحوظ مع ردود الفعل الاجتماعية السلبية ، وسمة الكمال ، وتقييم الذات .

كما قام الحراسي (2011) بدراسة ، هدفت إلى الكشف عن مستويات القلق وعلاقتها بالمخاوف الاجتماعية لدى المراهقين ببعض مدارس المنطقة الداخلية بسلطنة عمان ، تكونت عينة الدراسة من (469) طالبا وطالبة تم اختيارهم بطريقه عشوائية طبقية من طلبة الصفوف الثامن والتاسع والعاشر والحادي عشر بمدارس مجتمع الدراسة بالمنطقة الداخلية وتراوح أعمارهم ما بين (13-18) بواقع (253) طالبا و(217) طالبة ، وقد استخدم الباحث لأغراض الدراسة مقياس القلق والمخاوف الاجتماعية من إعداد الباحث وقد أظهرت الدراسة ، وجود قلق منخفض لدى أفراد العينة ، كما بينت وجود اختلاف بين مستويات القلق يعزى لمتغير النوع الاجتماعي لصالح الإناث، وعدم وجود اختلاف بين مستويات القلق يعزى لمتغير العمر ، وأظهرت النتائج وجود مخاوف اجتماعية بمستوى متوسط لدى أفراد العينة، وأيضا وجود اختلاف بين مستويات المخاوف الاجتماعية يعزى لمتغير النوع الاجتماعي لصالح الإناث، كما أظهرت عدم وجود اختلاف بين مستويات المخاوف الاجتماعية تعزى لمتغير العمر ، ووجود علاقة طردية حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين مستوى القلق ككل ومستوى المخاوف الاجتماعية ككل والذي بلغ (0.0541) وهو ارتباط متوسط ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة اقل من (0.05) مما يعني انه كلما زاد مستوى قلق الطلبة زادت لديهم المخاوف الاجتماعية ، كما أظهر تحليل تباين الانحدار البسيط أن درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس القلق يسهم في تباين درجات المخاوف الاجتماعية بنسبة 29.3%.

أما العاسمي والضبع (2011) فقد قاما بدراسة ، هدفت الدراسة إلى التعرف إلى العلاقة بين استراتيجيات تقديم الذات والقلق الاجتماعي، ومعرفة دلالة الفروق لمتغيرات الجنس والبلد والجنسية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق بسورية وجامعة سوهاج بمصر ، وتكونت عينة الدراسة من (300) طالبا وطالبة من جامعة دمشق بواقع (150) طالب وطالبة ، و(150) طالبا وطالبة من جامعة سوهاج ، تم اختيارهم من طلبة الفرقة الأولى استخدم الباحثان مقياس استراتيجيات تقديم الذات ، ومقياس القلق الاجتماعي ، وذلك بعد التحقق من صدقهما وثباتهما على أفراد العينة ، وقد أظهرت الدراسة بوجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين استراتيجيات تقديم الذات بأبعادها المختلفة والقلق الاجتماعي ، وأيضا بوجود فروق معنوية دالة إحصائية بين أفراد العينتين في بعض أبعاد استراتيجيات تقديم الذات ، كما أن الذكور يختلفون عن الإناث في استخدام بعض الاستراتيجيات حيث تستخدم الإناث استراتيجيات التوسل كوسيلة للتواصل مع الآخرين ، بينما يستخدم الذكور استراتيجيات الخطوة من الآخرين وترقية الذات .

كما قام ميجان و جيرري (Megan & Jerry , 2011) ، بدراسة ، هدفت الدراسة إلى التعرف إلى العلاقة بين القلق الاجتماعي والميول إلى شرب الخمر لدى طلبة جامعة كونتيكت ومركز صحي University Of Conncticut Health Center عن طريق استخدام المذكرات اليومية للبحث عما إذا

كانت المواقف والتفاعلات الاجتماعية لها علاقة بإحداث القلق الاجتماعي وبالتالي اللجوء إلى تعاطي الكحول ، تكونت عينة الدراسة من (476) من طلبة الجامعة وذلك على فترات من نفس اليوم (مساء نفس اليوم أو في اليوم التالي ، أو بعد المساء من اليوم التالي) ، ولمدة 30 يوما وأظهرت الدراسة ، بأن هناك علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين ميول القلق الاجتماعي وتعاطي الكحول في المساء عندما يكون قد حدث للفرد موقف محرج في ذلك اليوم ، وانخفاض نسبة شرب الكحول مع انخفاض نسبة القلق الاجتماعي ، وأن الناس مع انخفاض القلق الاجتماعي تظهر زيادة للتكيف في التعامل مع الأحداث الممرجة ويقلل بالتالي من شرب الكحول ، بينما مع ارتفاع مستوى القلق الاجتماعي مع الأحداث اليومية يزيد من مستويات شرب الكحول إلى أعلى المستويات لدى أفراد العينة .

ثالثا : مناقشة الدراسات السابقة

من خلال استعراض الدراسات السابقة التي تناولت الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالخوف الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الجامعية وتناولها بالقراءة والتحليل يمكن استخلاص التالي :

- اتفقت معظم الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية بدراسة الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالخوف الاجتماعي ، إلا أنها اختلفت بالبحث لمتغيرات أخرى ، كدراسة (الفانو وآخرون 2006 ، Alfano At ، Al ، عبد الخالق والبناء، 2006 ، رتيب ، 2011 ، ستيفن وآخرون 2012 ، Stefan et al) ، في حين كانت هناك بعض الدراسات السابقة التي بحثت العلاقة الغير المباشرة في الأفكار اللاعقلانية والخوف الاجتماعي كدراسة (عبد الرحمن و عبدالله 1994 ، كارين وآخرون 2008 ، Karen Et Al ، داي 2000 ، DYE ، مياهي وآخرون 2007 ، Mihai Et Al) ، وبالنسبة للخوف الاجتماعي تناولت بعض الدراسات العلاقة بينه وبين بعض المتغيرات كدراسة (بدر ، 2005 ، فيلليز 2009 ، Villers) وهذا ما يميز الدراسة الحالية حيث أنها اقتصررت في التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والخوف الاجتماعي كعلاقة مباشرة .

- تناولت معظم الدراسات السابقة الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة التي هدفت إلى معرفة مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعة إلا أنها اختلفت في المراحل الدراسية حيث تم اختيار عينات للمراحل الأولى والأخيرة من المراحل الجامعية ، كدراسة (حسن والجمالي، 2003، والشربيني، 2005، جرادات، 2006،، الصباح والحموز، 2007، شاهين وحمد، 2007، القيق، 2008 ، العويضة ، 2008 البراق 2008 ، صابر 2008 ، الحموري 2009 ، القيسي 2010 ، الزهراني 2010 ، مجلي ، 2011)، في حين تناولت دراسات أخرى عينات أخرى

كالمعلمين والأطفال والمراهقين كدراسة (عبدالرحمن و عبدالله ، 1994 ، كارين وآخرون ، 2008 Karen Et Al ، الغامدي ، 2009 ، رتيب ، 2011 ، الكيومي ، 2011) ، وكذلك بالنسبة لدراسات الخوف الاجتماعي فقد تناولت معظم الدراسات السابقة الخوف الاجتماعي أيضا لدى طلبة الجامعة لمراحل معينة وليس لكل المراحل ، كدراسة (بدر ، 2005 ، فيلليرز Villers ، 2009 ، العاسمي والضبع ، 2011 ميجان وآخرون ، 2011 ، Megan Et Al ، الحراسي ، 2011) ، وهذا ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات في أنها تناولت طلبة الكليات لجميع المراحل الجامعية .

- عند مقارنه حجم عينة الدراسات السابقة بحجم عينة الدراسة الحالية يلاحظ أن حجم عينة دراسات (الصباح والحموز ، 2007 ، والبراق ، 2008 ، الغامدي ، 2009 ، الزهراني ، 2010) كانت كبيرة جدا حيث تعدت (400) فرد، في حين استخدمت دراسات أخرى عينات متوسطة كدراسة (صابر ، 2008 ، القيسي ، 2010 ، رتيب ، 2011) ، وهناك دراسات استخدمت عينات صغيرة جدا كدراسة (القيق ، 2008 ، ماكس Max 1988 ، داي Dya 2000 ، مياهي وآخرون 2007 ، Mihai Et Al ، كارين وآخرون ، 2008 Karen et la) بلغت أقل من (100) فرد ، وكذلك بالنسبة لدراسات الخوف الاجتماعي فإن معظم الدراسات السابقة التي استخدمت عينات كبيرة كدراسة (الحراسي ، 2011 ، ميجان وآخرون ، 2011 Megan Et Al) ، في حين استخدمت دراسات أخرى عينات متوسطة كدراسة (بدر ، 2005 ، العاسمي والضبع ، 2011 ، تيرن وآخرون ، 2011 Taryn et al) في حين بلغ عدد عينة الدراسة الحالية (282) فرد وهو بذلك يتوسط ما بين العينة الكبيرة والصغيرة .

- فيما يخص أداة القياس فإن معظم الدراسات السابقة استخدمت مقياس الأفكار اللاعقلانية من إعداد الريحاني (1985) كدراسة (حسن والجمالي ، 2003 ، الشربيني ، 2005 ، الصباح والحموز ، 2007 ، العويضة ، 2008 ، الغامدي ، 2009 ، الزهراني ، 2010) ، وكذلك بالنسبة للخوف الاجتماعي فقد استخدمت بعض الدراسات مقياس تم تقنيته لدراسات سابقة كدراسة (بدر ، 2005 ، العاسمي والضبع ، 2011) ، في حين استخدمت بعض الدراسات أدوات قياس أخرى كدراسة (دراسة ميجان وآخرون ، 2011 Megan Et Al) ، والتي استخدمت المذكرات اليومية لقياس الخوف الاجتماعي في حين استخدمت الدراسة الحالية أداتين تم تطويريهما لأغراض الدراسة وهما مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس الخوف الاجتماعي وهو ما يميز هذه الدراسة .

- أظهرت نتائج الدراسات السابقة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة ، حيث أجمعت معظمها إلى انتشار الأفكار اللاعقلانية كدراسة (حسن والجمالي ، 2003 ، داي Dya 2000 ، الشربيني ، 2005 ، الصباح والحموز ، 2007 ، القيق ، 2008) ، في حين أظهرت نتائج الدراسة الحالية

إلى انخفاض درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة ، وكذلك بالنسبة لدراسات الخوف الاجتماعي فقد أظهرت نتائج بعض الدراسات السابقة انتشار الخوف الاجتماعي بين أفراد العينات كدراسة (البناء وآخرون، 2006، دراسة فيلررز , 2009) ، في حين أظهرت نتائج الدراسة الحالية انخفاض درجة مستوى الشعور بالخوف الاجتماعي لدى عينة الدراسة وهذا ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة.

الفصل الثالث

(منهجية الدراسة وإجراءاتها)

أولاً : منهجية الدراسة .

ثانياً : مجتمع الدراسة وعينتها .

ثالثاً : أدوات الدراسة .

رابعاً : الإجراءات

خامساً : أساليب المعالجة الإحصائية .

الفصل الثالث

منهجية الدراسة وإجراءاتها

يتناول هذا الفصل منهجية الدراسة ، ووصفا للطريقة ، والإجراءات الميدانية للدراسة الحالية من حيث وصف مجتمع الدراسة ، وعينتها ، ووصفاً للأداة المعتمدة ، وكذلك الإجراءات التي قامت بها الباحثة لتكييف الأداة على العينة العمانية ، وإجراءات التطبيق المستعملة ، والمعالجة الإحصائية للتحقق من أهداف الدراسة .

أولاً : منهجية الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي باعتباره أكثر المناهج البحثية ملائمة لطبيعة هذه الدراسة إذ يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع ، ويهتم بوصفها وصفاً مسحياً ليقود الباحث إلى التفسير ، واستخلاص النتائج المتضمنة لمشكلة الدراسة ، وتطويرها ، ومقارنتها بغيرها من الظواهر ، أو المشكلات .

ثانياً : مجتمع الدراسة وعينتها

- مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة كليات العلوم التطبيقية (عبري - نزوى - الرستاق) خلال العام الأكاديمي : 2013/2012 البالغ عددهم (4568) منهم (1308) طالبا و (3260) طالبة ، حسب إحصائية وزراء التعليم العالي لسنة 2012.

- عينة الدراسة :

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة المتيسرة من مجتمع الدراسة ، إذ بلغ عدد أفرادها (282) طالبا وطالبة ، منهم (115) طالبا و (167) طالبة ، وكما هو موضح في جدول (1) توزيع أفراد العينة تبعا للتخصص الأكاديمي، والنوع .

جدول (1)

توزيع أفراد عينة الدراسة حسب التخصص الأكاديمي والنوع

عدد الطلبة حسب النوع	عدد الطلبة حسب التخصص الأكاديمي				المجموع
	ذكور	إناث	تصميم	إدارة أعمال	اتصالات
115	167	104	77	62	39
282					

ثالثاً : أدوات الدراسة :

- مقياس الأفكار اللاعقلانية :

قامت الباحثة بتطوير مقياس الأفكار اللاعقلانية بالاعتماد على الخطوات الآتية :

أ- الإطلاع على المراجع ، والأدبيات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة ، التي تناولت الأفكار اللاعقلانية ، إذ تم وضع تصور واضح حول الأفكار اللاعقلانية وصياغة بعض الفقرات منها ، ومن أبرز هذه المراجع (توفيق ودرويش ، 1999) (الكفوري، 2008) (الزهراني ، 2010).

ب – مراجعة التعاريف والمفاهيم ذات الصلة بمتغير الأفكار اللاعقلانية لتحديد بنية المقياس .

ج – الرجوع إلى الدراسات السابقة المتعلقة بالأفكار اللاعقلانية ، إذ تم مراجعة المقاييس التي تضمنتها ، والتي تتعلق بالأفكار اللاعقلانية للاستفادة منها في اقتباس بعض الفقرات، لتحديد مجالاتها إذ تم اختيار المقاييس التي تضمنتها ، ومن ثم قامت الباحثة بصياغة فقرات المقياس بما يتلاءم مع طبيعة عينة الدراسة والبيئة العمالية .

د- قامت الباحثة بتجميع بعض الفقرات الشائعة بين الطلبة من خلال عملها في مركز الخدمات الطلابية ، حيث تم اختيار بعض هذه الفقرات لتكون من ضمن فقرات المقياس .

واعتماداً على ما سبق وبعد تعديل المقياس من قبل المحكمين تمكنت الباحثة من صياغة (63) فقرة ملحق (5) (الصورة النهائية) موزعة على (8) مجالات هي كالآتي :

- مصادر التعاسة : تكون هذا المجال بصورته النهائية من (8) فقرات ، اشتمل على فقرات تقيس بعض من المواقف التي تشعر الفرد بالتعاسة ، والفقرات التي تضمنها هذا المجال تبدأ من : (1- 8) .

- توقع الكوارث : تكون هذا المجال بصورته النهائية من (6) فقرات، أشتمل على فقرات تقيس توقعات الفرد حول الكوارث ، والفقرات التي تضمنها هذا المجال تبدأ من : (9- 14).

- طلب التأييد والاستحسان : تكون هذا المجال بصورته النهائية من (9) فقرات ، أشتمل على فقرات تقيس المواقف التي تتطلب التأييد والاستحسان من الآخرين، والفقرات التي تضمنها هذا المجال تبدأ من : (15- 32).

- ابتغاء الكمال الشخصي : تكون هذا المجال بصورته النهائية من (9) فقرات أشتمل على فقرات تقيس المواقف التي يبتغي فيها الفرد الكمال في كل أعماله ، والفقرات التي تضمنها هذا المجال تبدأ من : (24-32).

- اللوم القاسي للذات والآخرين : تكون هذا المجال بصورته النهائية من (8) فقرات اشتمل على فقرات تقيس المواقف التي يكثر فيها الفرد من لوم نفسه أو لوم الآخرين وبقسوة ، والفقرات التي تضمنها هذا المجال تبدأ من : (33- 40).

- التهور الانفعالي : تكون هذا المجال بصورته النهائية من (8) فقرات اشتمل على فقرات تعبر عن الانفعالات السالبة من الفرد تجاه أي موقف ، والفقرات التي تضمنها هذا المجال تبدأ من : (41- 48).

- القلق الزائد : تكون هذا المجال بصورته النهائية من (8) فقرات اشتمل على فقرات تعبر عن قلق الفرد الزائد عن حدة تجاه المواقف الحياتية ، والفقرات التي تضمنها هذا المجال تبدأ من : (49- 56).

- الاعتمادية والعلاقات مع الآخرين : تكون هذا المجال بصورته النهائية من (8) فقرات تعبر عن مدى اعتماد الفرد على غيره في كل أمور حياته ، والفقرات التي تضمنها هذا المجال تبدأ من : (57- 64).

وتكون الاستجابة لفقرات المقياس بأسلوب ليكرت الخماسي للتعبير عن درجة الموافقة حيث يشير الوزن (5) إلى (تنطبق تماماً)، ويشير الوزن (4) إلى (تنطبق بدرجة عالية) ، ويشير الوزن (3) إلى (تنطبق بدرجة متوسطة) ، ويشير الوزن (2) إلى تنطبق بدرجة قليلة ، ويشير الوزن (1) إلى (لا تنطبق أبداً) .

أما الفقرات السلبية فقد تم عكسها لتناسب مع الفقرات الايجابية ، ويتم احتساب درجة الاستجابة للمقياس من (64-320) حيث تعبر الدرجة (320) الحد الأعلى للأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة ، وتعبر الدرجة (64) عن الحد الأدنى للأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة .

وقد خصص الجزء الأول من المقياس للتعريف بأداة الدراسة ، وكيفية الاستجابة لها .

صدق وثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية :

تم تقدير الأداة وذلك على النحو الآتي :

أولاً : صدق الفقرات في تحديد عبارات المقياس من خلال تبني أسلوب التحكيم استعمل صدق الفقرات للمقياس كالاتي :

- الصدق الظاهري لمقياس الأفكار اللاعقلانية :

تم استخراج صدق المقياس بعد عرضه بصيغته الأولية البالغة عباراته (87) فقرة ملحق (4) (الصورة الأولية) على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال علم النفس والإرشاد النفسي والعلوم الإنسانية والتربوية ، ملحق (3) ، إذ بلغ عددهم (12) من أعضاء هيئة التدريس في كل من : جامعة نزوى ، وجامعة السلطان قابوس ، وكلية العلوم التطبيقية بالمرستاق ، لتقرير مدى صدق فقرات المقياس ، ومن خلال إبداء رأيهم وملاحظاتهم في فقرات المقياس ، والتعديلات التي يرونها مناسبة لفقرات المقياس ، ولغرض ذلك فقد تبنت الباحثة نسبة (90%) من اتفاق المحكمين على الفقرات، أي باتفاق (10) محكمين كقيمة محكية وبناءً على اقتراحات لجنة التحكيم ، وآرائهم تمت إعادة صياغة الفقرات ضمن المجالات الآتية :

- **مجال مصادر التعاسة :** الذي كان يتضمن (9) فقرات في (الصورة الأولية للمقياس) ملحق (4) ومن ثم حذفت منه الفقرات الآتية : (7،9) ، وأضيفت له فقرة من مجال توقع الكوارث والتي تحمل الرقم (11) ، فأصبح المجال يتضمن (8) فقرات ملحق (5) وقد عدلت الفقرة (7) ، حيث كانت (يكون أن الفرد دائماً مسئول عن كل ما يفكر فيه) فأصبحت (الفرد دائماً مسئولاً عن كل ما يفكر فيه) ، والفقرة (4) التي كانت (لا بد أن يحاسب ويعاقب الفرد نفسه على كل شيء يفعله مهما كان بسيطاً) لتصبح (لا بد أن يحاسب الفرد نفسه ويعاقبها على كل خطأ ولو كان بسيطاً) .

- **مجال توقع الكوارث :** الذي كان يتضمن (11) فقرة في (الصورة الأولية للمقياس) ملحق (4) ومن ثم حذفت منه الفقرات الآتية : (10،12،15،19) ، وتم نقل الفقرة (16) إلى المجال الأول ، فأصبح

المجال يتضمن (6) فقرات ملحق (5) ، وقد عدلت الفقرة (11) حيث كانت (أومن بأن غالبية الظواهر الحياتية لا يوجد لها تفسير علمي) فأصبحت (أومن بأن غالبية الظواهر الكونية لا يوجد لها تفسير علمي) ، والفقرة (13) التي كانت (أومن بأن الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه) فأصبحت (أعتقد بأن الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه) ،

والفقرة (14) حيث كانت (أو من بأن جميع رؤى أحلامي تتحقق بما فيها الكوارث) فأصبحت (أشعر بأن جميع رؤى أحلامي تتحقق بما فيها الكوارث) ، والفقرة (20)، التي كانت (يجب أن يكون الشخص حذرا من حدوث المخاطر) فأصبحت (يجب أخذ الحيطة والحذر من الوقوع في الأخطار).

- **مجال طلب التأييد والاستحسان :** الذي كان يتضمن (12) فقرة في (الصورة الأولية للمقياس) ملحق (4) ومن ثم حذفت منه الفقرات الآتية : (23 ، 25 ، 28) ، فأصبح المجال يتضمن (9) فقرات ملحق (5) ، وقد عدلت الفقرة (21) حيث كانت (لا أستطيع أن أقبل أعمالي تأتي على غير ما أتوقع) فأصبحت (لا أستطيع أن أقبل الأعمال تأتي على غير ما أتوقع) والفقرة (30) حيث كانت (أهتم كثيرا بإرضاء والدي عني حتى ولو على حساب صحتي) فأصبحت (أهتم كثيرا بإرضاء الآخرين حتى ولو على حساب صحتي).

- **مجال ابتغاء الكمال الشخصي :** الذي كان يتضمن (11) فقرة في (الصورة الأولية للمقياس) ملحق (4) ومن ثم حذفت منه الفقرات الآتية : (35 ، 37) ، فأصبح المجال يتضمن (9) فقرات ملحق (5) ، وقد عدلت الفقرة (33) حيث كانت (يجب أن أكون الأول في كل شيء) فأصبحت (أحرص على أن أكون الأول في كل شيء) ، والفقرة (38) حيث كانت (حتى يشعر الفرد بالقيمة والتقدير من الآخرين لابد أن يكون على درجة عالية من الكفاءة في كل شيء) فأصبحت (كفاءة الفرد ضرورية لكسب احترام وتقدير الآخرين) ، والفقرة (39) حيث كانت (اغضب كثيرا إذا حصلت على المركز الثاني على الدفة إن لم أكن الأول) فأصبحت (اغضب كثيرا إذا لم أحصل على المركز الأول على الدفعة) ، والفقرة (41) حيث كانت (اشعر بالغضب الشديد عن عرضي للمادة الدراسية ولم أتلق أي تعليق يوحى بالتفوق من زملائي والمعلم) ، فأصبحت (اشعر بالغضب الشديد عن عرضي للمادة الدراسية إن لم أتلق أي تعليق يوحى بالتفوق من زملائي والمعلم) ، والفقرة (42) حيث كانت (اشعر بالحزن الشديد عندما أصل متأخرا عن موعد المحاضرة) ، فأصبحت (لا أرتضي مطلقا الوصول متأخرا عن موعد المحاضرة) ، والفقرة (43) حيث كانت (يجب ألا أخطئ في جميع أسئلة الامتحان) فأصبحت (يجب ألا أخطئ في أي أسئلة الامتحان) .

- **مجال لوم الذات والآخرين :** الذي كان يتضمن (11) فقرة في (الصورة الأولية للمقياس) ملحق (4) ومن ثم حذفت منه الفقرات الآتية : (46 ، 49 ، 52) ، فأصبح المجال يتضمن (8) فقرات ملحق (5) ، وقد عدلت الفقرة (44) ، حيث كانت (عدم نجاحي يعني بأنني غير مهم وغير نافع) فأصبحت (إن نجاحي يشير إلى أنني غير مهم وغير نافع) ، والفقرة (47) ، حيث كانت (من الأفضل والأسهل تجنب المشكلات والمسؤوليات على أن أواجهها) فأصبحت (من الأفضل والأسهل أن أتجنب المشكلات والمسؤوليات على أن أواجهها).

- **مجال التهور الانفعالي :** الذي كان يتضمن (11) فقرة في (الصورة الأولية للمقياس) ملحق (4) ومن ثم حذفت منه الفقرات الآتية : (46 ، 75) ، فأصبح المجال يتضمن (8) فقرات ملحق (5) ، وقد عدلت الفقرة (58) ، حيث كانت (يفقد الفرد هيئته واحترام الناس له إذا أكثر من المرح والمزح) ، فأصبحت (يفقد الفرد كثير المزاح هيئته واحترام الناس له) ، والفقرة (59) ، حيث كانت (اشعر باضطراب شديد حين أفشل في إيجاد الحل الذي اعتبره حلا مثاليا لما أواجه من مشكلات) ، فأصبحت (اشعر باضطراب شديد حين أفشل في إيجاد الحل المثالي لما أواجه من مشكلات) ، والفقرة (61) ، حيث كانت (يزعجني أن أكون ضحية للواقع السيئ الذي دبره وخططه لي الآخرون) ، فأصبحت (لا أَرْضَى بأن أكون ضحية المؤامرات وخطط الآخرين) .

- **مجال القلق الزائد :** الذي كان يتضمن (11) فقرة في (الصورة الأولية للمقياس) ملحق (4) ومن ثم حذفت منه الفقرات الآتية : (67 ، 69 ، 72 ، 75) ، فأصبح يتضمن (7) فقرات ملحق (5) ، وقد عدلت الفقرة (74) ، حيث كانت (أتخوف دائما أن تسير الأمور على غير ما أريد) ، فأصبحت (أتخوف من أن تسير الأمور على غير ما أتوقع) .

- **مجال الاعتمادية والعلاقات مع الآخرين :** الذي كان يتضمن (11) فقرة في (الصورة الأولية للمقياس) ملحق (4) ومن ثم حذفت منه الفقرات الآتية : (78 ، 85) ، فأصبح المجال يتضمن (8) فقرات ملحق (5) ، وقد عدلت الفقرة (81) حيث كانت (إن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر في العلاقة التي يجب أن تقوم بينهما) فأصبحت (إن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يؤثر في العلاقة التي يجب أن تقوم بينهما) .

وقد اعتمدت الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق (90%) فأكثر ، واستقر المقياس على (63) فقرة ، ملحق (5) ، (الصورة النهائية للمقياس) .

الصدق البنائي :

تم استخراج صدق البناء لمقياس الأفكار اللاعقلانية من خلال تطبيق المقياس على عينة الصدق المكونة من (33) طالبا وطالبة ، وتحقق ذلك من خلال استخراج العلاقة الارتباطية بين درجة المجال والدرجة الكلية للمقياس ، وهذا يدل على أن المجال يقيس المفهوم ذاته الذي تقيسه الدرجة الكلية للمقياس ، والجدول (2) يبين معاملات ارتباط كل مجال بالدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية .

جدول رقم (2)

معامل الارتباط بين كل مجال من مجالات مقياس الأفكار اللاعقلانية والدرجة الكلية للمقياس.

المجال	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
مصادر التعاسة	0.86	0.00
توقع الكوارث	0.48	0.01
طلب التأييد والاستحسان	0.79	0.00
ابتغاء الكمال الشخصي	0.15	0.4
اللوم القاسي للذات والآخرين	0.88	0.00
التهور الانفعالي	0.68	0.00
القلق الزائد	0.73	0.00
الاعتماد والعلاقات مع الآخرين	0.80	0.00

يتضح من جدول (2)، أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى الدلالة (0.00) بين مجالات مقياس الأفكار اللاعقلانية والمجموع الكلي.

- ثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية

تم التحقق من ثبات المقياس من خلال تطبيقها على عينة من غير عينة الدراسة الأساسية وبلغ حجمها (33) طالبا وطالبة، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة، فقد تم حساب معامل الاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا لكرونباخ، وجدول (3) يوضح معاملات الثبات.

جدول (3)

معاملات الثبات لمقياس الأفكار اللاعقلانية

المجال	عدد فقرات المجالات	معامل الثبات
مصادر التعاسة	9	0.71
توقع الكوارث	11	0.58
طلب التأييد والاستحسان	12	0.60
ابتغاء الكمال الشخصي	11	0.70
اللوم القاسي للذات والآخرين	11	0.73
التهور الانفعالي	11	0.64
القلق الزائد	11	0.57
الاعتماد والعلاقات مع الآخرين	11	0.57
الأداة ككل	63	0.90

من خلال نتائج جدول (3)، نلاحظ تمتع أداة الدراسة بمعاملات ثبات مناسبة، حيث بلغ معامل الثبات (0.90) وهذه القيمة كافية لاعتبار الأداة ثابتة ، مما يدل على إمكانية تطبيقها في الدراسة.

- مقياس الخوف الاجتماعي :

قامت الباحثة بتطوير مقياس الخوف الاجتماعي وعلى وفق الخطوات الآتية :

- الاطلاع على المراجع ، والأدبيات السابقة بموضوع الدراسة ، التي تناولت الخوف الاجتماعي وصياغة بعض الفقرات منها ، ومن أبرز هذه المراجع ،(الكفوري، 1999) (السيسي، 2009) (زهران ، 2009) (عبدالمجيد و البحيري، 2009) (الحراصي، 2011) .

- مراجعة التعاريف ، والمفاهيم ذات الصلة بمتغير الخوف الاجتماعي لتحديد بنية المقياس .

- الرجوع إلى الدراسات السابقة المتعلقة بالخوف الاجتماعي ، إذ تم مراجعة المقاييس التي تضمنتها ، والتي تتعلق بالخوف الاجتماعي ، للاستفادة منها واقتباس بعض الفقرات ، ومن ثم قامت الباحثة بصياغة فقرات المقياس بما يتلاءم مع طبيعة عينة الدراسة ، والبيئة العمانية واعتماد على ما سبق ، وبعد تعديل المقياس من قبل المحكمين تمكنت الباحثة من صياغة (42) عبارة ملحق (7) (الصورة النهائية) موزعة على (4) مجالات وهي كالآتي :

- مجال التواصل في المواقف الاجتماعية : وتكون المجال في صورته النهائية من (12) فقرة ، اشتمل على فقرات تقيس مدى درجة القلق لدى الفرد في جميع حالات التواصل الاجتماعية ، والفقرات التي تضمنها المجال تبدأ من : (1-12).

- مجال الخوف من التقييم السلبي : وتكون المجال في صورته النهائية من (14) فقرة ، اشتمل على فقرات تقيس مدى استياء وقلق الفرد من تقييم الآخرين له ، والفقرات التي تضمنها المجال تبدأ من : (13- 26) .

- مجال التجنب والانسحاب : وتكون المجال في صورته النهائية من (10) فقرات اشتمل على فقرات تقيس تجنب الفرد لجميع المواقف الاجتماعية ، والفقرات التي تضمنها المجال تبدأ من : (27 – 36) .

- المبادرة في التحدث مع الآخرين : وتكون المجال في صورته النهائية من (6) فقرات ، اشتمل على فقرات تقيس مدى قدرة الفرد على المبادرة في التحدث مع الآخرين ودرجة القلق الناتج من ذلك ، والفقرات التي تضمنها المجال تبدأ من : (37- 42) .

وتكون الاستجابة لفقرات المقياس بأسلوب ليكرت الخماسي للتعبير عن درجة الموافقة حيث يشير الوزن (5) إلى (تنطبق تماماً) ، ويشير الوزن (4) إلى (تنطبق بدرجة عالية) ، ويشير الوزن (3) إلى (تنطبق بدرجة متوسطة) ، ويشير الوزن (2) إلى تنطبق بدرجة قليلة ، ويشير الوزن (1) إلى (لا تنطبق أبداً).

أما الفقرات السلبية فقد تم عكسها لتناسب مع الفقرات الايجابية ، ويتم احتساب درجة الاستجابة للمقياس من (42- 210) حيث تعبر الدرجة (210) الحد الأعلى للخوف الاجتماعي لدى الطلبة ، وتعبر الدرجة (42) عن الحد الأدنى للخوف الاجتماعي لدى الطلبة .

وقد خصص الجزء الأول من المقياس للتعريف بأداة الدراسة ، وكيفية الاستجابة لها.

صدق وثبات مقياس الخوف الاجتماعي :

تم تقدير الأداة وذلك على النحو الآتي :

أولاً : صدق الفقرات في تحديد عبارات المقياس من خلال تبني أسلوب التحكيم استعمل صدق الفقرات للمقياس كالاتي :

- الصدق الظاهري لمقياس الخوف الاجتماعي

تم استخراج صدق المقياس بعد عرضة بصيغته الأولية البالغة (54) فقرة ملحق (6) بعنوان مقياس الخوف الاجتماعي على مجموعة من الخبراء المحكمين المختصين في مجال علم النفس والإرشاد النفسي والعلوم الإنسانية والتربوية ، ملحق (3) بعنوان أسماء المحكمين إذ بلغ عددهم (12) من أعضاء هيئة التدريس في كل من : جامعة نزوى ، وجامعة السلطان قابوس ، وكلية العلوم التطبيقية بالرسناق ، لتقرير مدى صدق فقرات المقياس ، ومن خلال إبداء رأيهم وملاحظاتهم في فقرات المقياس ، والتعديلات التي يرونها مناسبة لفقرات المقياس ، ولغرض ذلك فقد تبنت الباحثة نسبة ما يقارب (90%) من اتفاق المحكمين على الفقرات، أي باتفاق (10) محكمين كقيمة محكية وبناءً على اقتراحات لجنة التحكيم ، وآرائهم تمت إعادة صياغة الفقرات ضمن المجالات الآتية :

- **مجال التواصل في المواقف الاجتماعية:** تضمن المجال (12) فقرة في (الصورة الأولية للمقياس) ملحق (6) ولقد حذفت الفقرات الآتية : (9 ، 12) ، وتم إضافة الفقرة (41) من مجال المبادرة ، فأصبح المجال يتضمن (11) فقرة ملحق (7) ، وقد عدلت الفقرة (1) حيث كانت (اشعر بالخل عند وصول غرباء في المنزل) ، فأصبحت (اشعر بالخل عند زيارة غرباء لنا في المنزل) ، والفقرة (5) حيث كانت (اشعر بالخوف عندما أقوم بعرض أمام زملائي في القاعة) فأصبحت (اشعر بالارتباك عندما أكلف بعرض أمام زملائي في القاعة) .

- **مجال الخوف من التقييم السلبي من الآخرين:** تضمن المجال (14) فقرة في (الصورة الأولية للمقياس) ملحق (6) ومن ثم حذفت الفقرات الآتية : (16 ، 22) ، فأصبح المجال يتضمن (12) فقرة ملحق (7) وقد عدلت الفقرة (13) ، حيث كانت (انزعج عندما يعتقد الناس أن سلوكي شاذ) فأصبحت ، (انزعج عندما يعتقد الناس أن سلوكي غير مناسب) ، والعبارة (18) ، حيث كانت (أخاف من أن أكون حساسا) ، فأصبحت (تزعجني حساسيتي الزائدة في كل شئ) ، والفقرة (19) ، حيث كانت (أخاف من التلعثم أمام الآخرين) ، فأصبحت (أخاف من التلعثم عند الحديث أمام الآخرين) ، وتعديل الفقرة (21) ، حيث كانت (اقلق من تعليقات زملائي في القاعة أثناء الإجابة على أسئلة

الدكتور)، فأصبحت (اقلق من تعليقات زملائي في القاعة في أثناء الإجابة على أسئلة المحاضر) ،
و تعديل الفقرة(24)، حيث كانت (أفضل التحدث بالهاتف لأنه أسهل علي من مواجهة الآخرين)،
فأصبحت (أفضل التحدث مع الغير بالهاتف تجنباً لمواجهتهم)، وتعديل الفقرة (25)، حيث كانت (أخشى
أن يجد الناس عيوبي) فأصبحت،(أخشى أن يعرف الناس عيوبي)، وتعديل الفقرة (26)، حيث كانت (
أخاف من أن أكون قائد لجماعة أنشطة)، فأصبحت (أتجنب أن أكون قائد لجماعة أنشطة) .

- **مجال التجنب والانسحاب:** تضمن المجال (14) فقرة في (الصورة الأولية للمقياس) ملحق (6)
ومن ثم حذفت الفقرات الآتية : (33، 36، 37، 39)، فأصبح المجال يتضمن (10) فقرات ملحق (7) ،
وعدلت الفقرة (28)، حيث كانت (أفضل أن أكون منصتاً أكثر من أن أكون متكلماً في المناقشات
الاجتماعية)، فأصبحت (أفضل أن أكون منصتاً أكثر من أن أكون متحدث في المناقشات الاجتماعية) ،
وعدلت الفقرة (30)، حيث كانت (أخاف من الزواج) فأصبحت ، (عندما أفكر في الزواج أشعر
بالخوف)، وعدلت الفقرة (31)، حيث كانت (أخاف من الارتباك وعدم الثقة)، فأصبحت (أخاف من
الارتباك وعدم الثقة في المواقف المختلفة)، وعدلت الفقرة (32)، حيث كانت (أخاف من الشعور
بالاختلاف عن الآخرين)، فأصبحت (أخشى الاختلاف مع الآخرين) .

- **مجال المبادرة في التحدث مع الآخرين :** الذي كان يتضمن (14) فقرة في (الصورة الأولية للمقياس)
ملحق (6) ومن ثم حذفت الفقرات الآتية : (41، 42 ، 46 ، 48 ، 54)، وتم نقل
الفقرات (50 ، 53)، إلى مجال الخوف من التقييم السلبي من الآخرين ، ونقل الفقرة (52) إلى مجال
التواصل في المواقف الاجتماعية ، فأصبح المجال يتضمن (6) فقرات، وقد عدلت الفقرة (43) حيث
كانت (ابتعد عن مشاركة الآخرين مناقشتهم)، فأصبحت (ابتعد عن مشاركة الآخرين أحاديثهم
ومناقشتهم)، وعدلت الفقرة (49)، حيث كانت (أبدو عصبياً في اغلب الأحيان حتى في الجلسات العادية
مع الزملاء)، فأصبحت (أبدو عصبياً في اغلب الأحيان حتى في الجلسات الطبيعية مع الزملاء) .

وقد اعتمدت الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق (90%) فأكثر ، واستقر المقياس على (42) فقرة ،
ملحق (7) (الصورة النهائية للمقياس) .

الصدق البنائي :

تم استخراج صدق البناء لمقياس الخوف الاجتماعي من خلال تطبيق المقياس على عينة الصدق
المكونة من (33) طالباً وطالبة ، وتحقق ذلك من خلال استخراج العلاقة الارتباطية بين درجة المجال
والدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل الارتباط سبيرمان، وهذا يدل على أن المجال يقيس المفهوم ذاته

الذي تقيسه الدرجة الكلية للمقياس، والجدول (4) يبين معاملات ارتباط كل مجال بالدرجة الكلية لمقياس الخوف الاجتماعي .

جدول رقم (4)

معامل الارتباط بين كل مجال من مجالات مقياس الخوف الاجتماعي والدرجة الكلية للمقياس.

المجال	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التواصل في المواقف الاجتماعية	0.89	0.00
الخوف من التقييم السلبي	0.94	0.00
التجنب والانسحاب	0.89	0.00
المبادرة في التحدث مع الآخرين	0.86	0.00

يتضح من جدول (4)، أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى الدلالة (0.00) بين مجالات مقياس الخوف الاجتماعي والمجموع الكلي.

- ثبات مقياس الخوف الاجتماعي

تم التحقق من ثبات المقياس من خلال تطبيقها على عينة من غير عينة الدراسة الأساسية وحجمها (33) طالبا وطالبة، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة، فقد تم حساب معامل الاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا لكرونباخ , و جدول (5) يوضح معاملات الثبات.

جدول (5)

معاملات الثبات لمقياس الخوف الاجتماعي

المجال	عدد فقرات المجال	معامل الثبات
التواصل في المواقف الاجتماعية	12	0.71
الخوف من التقييم السلبي	14	0.88
التجنب والانسحاب	14	0.79
المبادرة في التحدث مع الآخرين	14	0.69
الأداة ككل	42	0.94

من خلال نتائج جدول (5)، نلاحظ تمتع أداة الدراسة بمعاملات ثبات مناسبة حيث بلغ معامل الثبات (0.94) وهذه القيمة كافية لاعتبار الأداة ثابتة، مما يدل على إمكانية تطبيقها في الدراسة.

رابعاً : الإجراءات

بعد أن انتهت الباحثة من الموافقات المطلوبة من الجهات المسؤولة سواء من جامعة نزوى أم من وزراء التعليم العالي لتطبيق أداة الدراسة شرعت في الإجراء الآتي :

- الحصول على إحصائية وزراء التعليم العالي لتطبيق أداة الدراسة بكليات العلوم التطبيقية .
- اختيار عينة الدراسة الأصلية الشاملة من كليات العلوم التطبيقية (عبري – نزوى – الرستاق).
- البدء بتطبيق الاختبار بتاريخ 2012/ 10 /15 م والانتهاه بتاريخ 2012 / 11 / 12 م ، وذلك بالطريقة المتيسرة لكل كلية على حدة وذلك بالاتفاق مع كل كلية التي كانت تمنح الباحثة الوقت المناسب لتطبيق اختبارها .
- أشرفت الباحثة بنفسها على تطبيق المقياس بالتعاون مع موظفي كليات العلوم التطبيقية ، حرصاً منها على أن تكون التعليمات واضحة لجميع الطلبة ، وأن تكون ظروف التطبيق نفسها للجميع وذلك عن طريق الإجراءات الآتية :
- توزيع المقياس للطلاب مباشرة باليد .

- شرح طريقة تعبئة المقياس، مع شرح الفقرات الغير مفهومه للطلاب .

خامساً : أساليب المعالجة الإحصائية

- استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، لتحديد مستوى الأفكار اللاعقلانية ومستوى الشعور بالخوف الاجتماعي لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية إذ تم تحليل استجابات العينة باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، لتحليل البيانات والحصول على النتائج كما يلي :
- التكرارات لوصف خصائص أفراد العينة .
 - المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتعرف على استجابات أفراد العينة من فقرات المقياس وارتباط بيرسون لاستخراج معامل الارتباط الداخلي للمجالات بالمقياس ككل .
 - معامل ألفا كرونباخ (Cronbaeh Alpha) للتحقق من ثبات المقياس .
 - معامل الارتباط سبيرمان (Sbeer Man) للتحقق من الصدق البنائي للمقياس .
 - تحليل التباين المتعدد (MANOVA) لحساب الفروق بين مجموعتين مستقلتين .

الفصل الرابع

(عرض النتائج)

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

يهدف هذا الفصل إلى عرض نتائج الدراسة الميدانية وتفسيرها, بعد تحليل بياناتها إحصائياً على وفق أسئلة الدراسة .

نتائج السؤال الأول

ما مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية بسلطنة عمان ؟

للإجابة عن السؤال الأول قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة, بالإضافة إلى الرتبة للمجالات الثمانية, ثم قامت بترتيب المجالات الثمانية تنازلياً بحسب المتوسطات الحسابية, كما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لكل فقرة من الفقرات التي تشكل كل مجال, وتم تحديد درجة الانطباق وفق جدول (6).

جدول (6)

درجة الانطباق

الدرجة	مدى الفئات
تنطبق بدرجة جدا	5 – 4.20
تنطبق بدرجة عالية	4.19 – 3.40
تنطبق بدرجة متوسطة	3.39 – 2.6
تنطبق بدرجة قليلة	2.59 – 1.8
تنطبق بدرجة قليلة جدا	1.79 – 1

ويمثل جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة للمجالات الثمانية, حسب استجابات أفراد عينة الدراسة:

جدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة للمجالات الثمانية

الرتبة	المجال	الفقرات	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الانطباق
1	ابتغاء الكمال الشخصي	32 - 24	3.51	0.68	عالية
2	الاعتمادية والعلاقات مع الآخرين	63 - 57	3.45	0.59	عالية
3	التهور الانفعالي	48 - 41	3.28	0.74	متوسطة
4	طلب التأييد والاستحسان	23 - 15	3.27	0.57	متوسطة
5	مصادر التعاسة	8 - 1	3.1	0.54	متوسطة
6	اللوم القاسي للذات والآخرين	40 - 33	3.03	0.64	متوسطة
7	القلق الزائد	56 - 49	2.99	0.60	متوسطة
8	توقع الكوارث	14 - 9	2.88	0.65	متوسطة
	المقياس ككل	63-1	3.2	0.43	متوسطة

يتضح من جدول (7)، أن المتوسطات الحسابية تراوحت بين (3.51) كحد أعلى لمجال ابتغاء الكمال الشخصي، و (2.88) كحد أدنى لمجال توقع الكوارث.

ويتضح من الجدول بأن مجال ابتغاء الكمال الشخصي في الأفكار اللاعقلانية قد احتل الترتيب الأول بمتوسط حسابي (3.51)، وانحراف معياري (0.68)، يليه مجال الاعتماد والعلاقات مع الآخرين بمتوسط حسابي (3.45)، وانحراف معياري (0.59)، وجاء مجال التهور الانفعالي في الترتيب الثالث بمتوسط حسابي (3.28)، وانحراف معياري (0.74)، أما مجال طلب التأييد والاستحسان فقد جاء في الترتيب الرابع بمتوسط حسابي (3.27)، وانحراف معياري (0.57)، وجاء مجال مصادر التعاسة بمتوسط حسابي (3.1)، وانحراف معياري (0.54)، أما مجال اللوم القاسي للذات والآخرين فقد جاء بمتوسط

حسابي(3.03) ، وانحراف معياري(0.64)، وجاء مجال القلق الزائد بمتوسط حسابي(2.99) ، وانحراف معياري(0.60)، يليه مجال توقع الكوارث في الترتيب الأخير بمتوسط حسابي(2.88)، وانحراف معياري(0.65). وقد بلغ المتوسط الحسابي لشيوخ الأفكار اللاعقلانية بين طلبة كليات العلوم التطبيقية على مقياس الأفكار اللاعقلانية في جميع المجالات الثمانية (3.2) وهي درجة متوسطة .

نتائج السؤال الثاني :

ما مستوى الخوف الاجتماعي لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية بسلطنة عمان؟

للإجابة عن السؤال الثاني قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة، بالإضافة إلى الرتبة للمجالات الأربعة، ثم قامت بترتيب المجالات الأربعة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية، كما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لكل فقرة من الفقرات التي تشكل كل مجال، ويمثل جدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة للمجالات الأربعة، حسب استجابات أفراد عينة الدراسة:

جدول (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة للمجالات الأربعة

الرتبة	المجال	الفقرات	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الانطباق
1	الخوف من التقييم السلبي	26 – 13	2.75	0.75	متوسطة
2	التجنب والانسحاب	36 – 27	2.7	0.68	متوسطة
3	التواصل في المواقف الاجتماعية	12 – 1	2.61	0.63	متوسطة
4	المبادرة في التحدث مع الآخرين	42- 37	2.48	0.75	قليله
	المقياس ككل	42-1	2.67	0.60	متوسطة

من جدول (8)، يتضح أن المتوسطات الحسابية تراوحت بين (2.75) كحد أعلى لمجال الخوف من التقييم السلبي، و (2.48) كحد أدنى لمجال المبادرة في التحدث مع الآخرين . ويتضح من جدول (8) بأن

مجال الخوف من التقييم السلبي قد جاء في الترتيب الأول ، بمتوسط حسابي (2.75)، وانحراف معياري (0.75)، وجاء في الترتيب الثاني مجال التجنب والانسحاب بمتوسط حسابي (2.7)، وانحراف معياري (0.68)، يليه مجال التواصل في المواقف الاجتماعية بمتوسط حسابي (2.61)، وانحراف معياري (0.63)، وفي الأخير جاء مجال المبادرة في التحدث مع الآخرين بمتوسط حسابي (2.48)، وانحراف معياري (0.75)، وقد بلغ المتوسط الحسابي لجميع المجالات لمقياس الخوف الاجتماعي، (2.67) وهي درجة متوسطة .

نتائج : السؤال الثالث

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أثر كل من درجات الأفكار اللاعقلانية ودرجات الخوف الاجتماعي لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية تعزى لمتغيري (النوع الاجتماعي والتخصص الأكاديمي)؟

للإجابة عن السؤال الرابع قامت الباحثة باستخدام تحليل التباين المتعدد (MANOVA) لمعرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إيجاد دلالة لأثر كل من متغيري النوع والتخصص في محاور مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس الخوف الاجتماعي ويمثل جدول (9) قيمة (ف) ومستوى الدلالة حسب استجابة أفراد العينة .

جدول رقم (9)

تحليل التباين الثنائي لتأثير الجنس والتخصص على مستوى الأفكار اللاعقلانية ومستوى الخوف الاجتماعي

المقياس	المتغيرات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	الدلالة
مستوى الأفكار اللاعقلانية	التخصص	0.11	3	0.04	0.20	0.89
	الجنس	0.07	1	0.07	0.37	0.54
	التخصص - الجنس	0.03	3	0.01	0.04	0.99
مستوى الخوف الاجتماعي	التخصص	1.14	3	0.38	1.03	0.38
	الجنس	0.06	1	0.06	0.17	0.68
	التخصص - الجنس	0.35	3	0.12	0.32	0.81

يتضح من جدول (9) ، أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفق لمتغيري النوع والتخصص لمقياس الأفكار اللاعقلانية حسب استجابات أفراد العينة، حيث بلغت قيمة (ف) للتخصص في مقياس الأفكار اللاعقلانية (0.20)، عند مستوى دلالة (0.89)، أما قيمة (ف) للنوع في مقياس الأفكار اللاعقلانية (0.37)، عند مستوى دلالة (0.54)، وقد بلغت قيمة الدلالة للمتغيرين عند مستوى دلالة (0.99)، وهي نتيجة غير دالة إحصائياً على أثر كل من النوع والتخصص في مستوى الأفكار اللاعقلانية .

كما يلاحظ من جدول (9) ، أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغيري النوع والتخصص لمقياس الخوف الاجتماعي ، حيث بلغت قيمة (ف) للتخصص في مقياس الخوف الاجتماعي (1.03) ، عند مستوى دلالة (0.38)، أما قيمة (ف) للنوع في مقياس الخوف الاجتماعي (0.17)، عند مستوى دلالة (0.68)، وبلغت قيمة الدلالة للمتغيرين عند مستوى دلالة (0.81)، وهي نتيجة غير دالة إحصائياً على أثر كل من النوع والتخصص في مستوى الشعور بالخوف الاجتماعي .

الفصل الخامس

أولاً : مناقشة النتائج

ثانياً : التوصيات والمقترحات

الفصل الخامس

أولا : مناقشة النتائج

يتضمن هذا الفصل مناقشة النتائج المستخلصة من الدراسة الحالية وعددا من التوصيات والمقترحات بناء على ما أسفرت عنه نتائج الدراسة من معطيات .

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول : ما مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية بسلطنة عمان ؟

أشارت نتائج الدراسة الحالية من السؤال الأول أن مستوى الأفكار اللاعقلانية بين طلبة كليات العلوم التطبيقية كانت متوسطة ، إذ بلغت قيمة المتوسط الحسابي بين (3.51) ، كحد أعلى لمجال ابتغاء الكمال الشخصي ، و (2.88) ، كحد أدنى لمجال توقع الكوارث ، وقد بلغ المتوسط الحسابي لشيوع الأفكار اللاعقلانية بين طلبة كليات العلوم التطبيقية على مقياس الأفكار اللاعقلانية في جميع المجالات الثمانية (3.2) ، وهي درجة متوسطة .

تعارضت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من (داي 2000 ، Dye ، حسن والجمالي 2003 ، الشربيني ، 2005 ، الصباح والحموز ، 2007) .

وتعزو الباحثة نتيجة هذه الدراسة إلى اهتمام وزارة التعليم العالي بطلبة كليات العلوم التطبيقية بتقديم أرقى المستجدات في العلوم والمعرفة مما يرفع من مستويات الطلبة ثقافيا وعلميا ، كما يؤكد إليس المشار إلية في الحموري (2009 ، ص 136) ، أن هناك نوعين من النزعة البيولوجية لدى جميع الأفراد ، يرتبط النوع الأول منها بنزعة الأفراد للتفكير بطريقة لا عقلانية ولكن من الجانب الآخر هناك نزعة أكثر إيجابية ، وتتمثل في الاستعداد الوراثي لدى الأفراد للعمل على تغيير النوع الأول والمرتبط بالتفكير بطريقة لا عقلانية ، ويربط إليس هذا الجانب البيولوجي بجانبين مهمين وهما الجانب الاجتماعي ، والجانب النفسي ، فيؤكد على أن الفرد يتأثر بعدد من العوامل المرتبطة بالتنشئة الاجتماعية والتعلم من الوالدين والرفاق ووسائل الإعلام المختلفة .

كما أوضح أليس المشار إليه في شحاته (2006 ، ص 9) ، أن بعض الأفراد يواجهون الأحداث التي يتعرضون لها كل يوم برغبات للأداء بنجاح ولكسب تأييد الناس المهمين ، والسيطرة على أنفسهم وعلى

الأحداث التي يواجهونها ، وليكونوا مرتاحين جسديا وقادرين على التعامل مع الأخطار بشكل فعال ، إلا أن بعضا من الأفراد يصعدون من رغباتهم ويحولونها إلى ضروريات مطلقة ومطالب غير مشروطة فهم يرون أن عليهم في جميع الأوقات أن يصلوا إلى درجة الكمال في إنجاز أعمالهم وان يكونوا محبوبين من جميع الناس .

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني : ما مستوى الخوف الاجتماعي لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية بسلطنة عمان ؟

أشارت نتائج الدراسة الحالية من السؤال أن مستوى الخوف الاجتماعي لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية كانت متوسطة ، إذ بلغت قيمة المتوسط الحسابي بين (2.75) كحد أعلى لمجال الخوف من التقييم السلبي، و(2.48) كحد أدنى لمجال المبادرة في التحدث مع الآخرين، وقد بلغ المتوسط الحسابي لجميع المجالات لمقياس القلق الاجتماعي، (2.67)، وهي درجة متوسطة.

اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة الحراسي (2011)، وتعزو الباحثة نتائج الدراسة الحالية إلى اهتمام وزارة التعليم العالي بالخدمات المتميزة المقدمة للطلبة وخاصة الأنشطة الطلابية الجماعية المكثفة من خلال برنامج شامل ومنظم خلال العام الأكاديمي ثقافي ، وعلمي ، وفني ، وغيرها من الأنشطة ، التي تنمي شخصية الطالب الاجتماعية سواء داخل الكلية أو في المحيط الخارجي .

وقد ورد عن المهندس المشار إليه في (القبطان ، 2011 ، ص109)، أن الإنسان يستطيع التغلب على شعوره بالخوف عن طريق تقوية الروابط الاجتماعية التي تربط الفرد بالآخرين المحيطين به، ويستطيع الفرد أن يعيش بأدنى درجات الخوف إذا حقق الانتماء إلى المجتمع الذي يعيش فيه .

في حين تعارضت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة فيلليرز (2009 , villers)، وتعزو الباحثة نتائج الدراسة الحالية قد يكون إلى اختلاف البيئات المختلفة التي يتعايش معها الفرد والتي من خلالها يكتسب الخوف أو الأمن في المحيط الاجتماعي المتواجد فيه ، فالبيئة العمانية بيئة يسودها التعاون البناء والأعمال المشتركة والتي تحمل في طياتها الطابع العربي الأصيل، والأخلاق المتأصلة من ديننا الحنيف وبالأخص تلك الأخلاق التي ترسخت من منظومة القيم الاجتماعية والدينية التي تربوا على احترامها ، وغدت عنصر محدد لمسارات التفكير لديهم ، كما إن لأساليب التنشئة الاجتماعية والأسرية دورا محوريا في تشكيل ملامح شخصية الطالب، كما يشير إلى ذلك النيال (1996 ، ص 174)، من أن الأطر الثقافية المتباينة ، وأساليب التنشئة الاجتماعية المتبعة في المجتمعات الأجنبية والعربية على وجه الخصوص ، لها فاعليتها في طمس الخوف أو نموه فضلا عن ذلك ، فإن مثيرات الخوف الاجتماعي قد تختلف من ثقافة إلى أخرى ، ومن مجتمع إلى آخر ، بل وقد تختلف في المجتمع الواحد . ولا ننسى دور وزارة التعليم

العالي بعامة وكليات العلوم التطبيقية بخاصة في تعزيز شخصية الطالب بالانتماء للجماعة من خلال تفعيل دور المشاغل المشتركة بين جماعات الطلبة سواء الخاصة بالأنشطة الطلابية، أو الجماعات العلمية المشتركة من خلال المشاريع التربوية الهادفة، مما يتيح للطلبة إبراز مواهبهم وإمكاناتهم بكل ثقة واطمئنان و من دون خوف.

كما تعزو الباحثة هذا التعارض قد يرجع إلى أداة القياس فقد استخدم فيليرز (villers , 2009) في دراسته أداة لقياس الخوف الاجتماعي من إعداد الباحث، بينما في الدراسة الحالية تم تطوير أداة لقياس الخوف الاجتماعي ، وأيضا قد يكون التعارض في الكيفية والظروف التي تم فيها الإجابة على أداة القياس.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث : هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أثر كل من درجات الأفكار اللاعقلانية و درجات الخوف الاجتماعي لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية تعزى لمتغيري (النوع الاجتماعي والتخصص الأكاديمي)؟

أظهرت نتائج الدراسة الحالية أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لأثر متغيري النوع والتخصص لمقياس الأفكار اللاعقلانية حسب استجابات أفراد العينة وقد بلغت قيمة الدلالة للمتغيرين عند مستوى دلالة (0.99)، وهي نتيجة غير دالة إحصائيا على أثر كل من النوع والتخصص في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة .

وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (العويضة ، 2008 ، صابر، 2008 ، الكيومي ، 2011)، وتعزو الباحثة نتائج الدراسة الحالية لما للدين الإسلامي من تأثير في سمات الشخصية المسلمة التي تؤمن بوجود الله ويتمثل ذلك في الامتثال لأوامره ونواهيه حبا في نيل رضوانه ، وقد أورد أبو مرق المشار إليه في الصباح والحموز (2007 ، ص 11)، عن عقلانية العقل باعتباره ميزة تميز الإنسان بها عن الكائنات كلها ، واعتبره واسطة بين النفس التي تتصل بالغرائز ، والروح التي تتصل بعالم البقاء وسر الوجود الدائم الذي علمه عند الله، كما بين أن من سمات الشخصية السوية السمات الانفعالية والعاطفية المتمثلة في حب الله ، والخوف من عذابه، والأمل في رحمته، وحب الناس إلى غير ذلك، وأيضا هناك سمات عقلية ومعرفية تتضمن التفكير في الكون وخلق الله وطلب العلم والمعرفة، كما أنه لتمسك أفراد عينة الدراسة بالقيم الإسلامية فكرا وسلوكا في جميع التعاملات الاجتماعية والعلمية، وإلى دور الحكومة الرشيدة في إعطاء المرأة كامل أحققتها في التعليم والمشاركة الفعالة في التنمية الاجتماعية ، مما أدى إلى تساوي الفكر العلمي والثقافي لدى المرأة والرجل على حد سواء ولقد كان له الأثر الإيجابي في العملية التعليمية لكليات العلوم التطبيقية في سلطنة عمان ، كما أن اهتمام المجتمعات البشرية بالعلم يرجع إلى عدد من العوامل منها ما يتميز به هذا العصر من ثورة علمية وتكنولوجية وتفجير في المعرفة

وتطور سريع وتنامي حاجات الفكر الأساسية والاجتماعية والحاجة المستمرة في تقديم ما هو جديد، وهو ما تسعى إليه وزارة التعليم العالي متمثلة في كليات العلوم التطبيقية من خلال البرامج التعليمية الحديثة والتميزة وللجنسين وبدون تمييز .

كما تعارضت نتائج الدراسة الحالية مع دراسات (حسن والجمالي ، 2003 ، البناء وآخرون ، 2006 ، عبد الخالق والبناء ، 2006 ، جرادات ، 2006 ، الزهراني ، 2010 ، القيسي ، 2010 ، رتيب ، 2011 ، مجلي ، 2011) ، وتعزوا الباحثة هذا التعارض لاختلاف المقياس المستخدم لأغراض الدراسة بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة، وقد يعود للكيفية التي تم بها تطبيق المقياس أو العينة التي شاركت في تطبيق المقياس .

كما أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغيري النوع والتخصص لمقياس الخوف الاجتماعي، حيث بلغت قيمة الدلالة للمتغيرين عند مستوى دلالة (0.81) ، وهي نتيجة غير دالة إحصائياً على أثر كل من النوع والتخصص في مستوى الشعور بالخوف الاجتماعي .

اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (بينج وليم ، 2011 ، Peng & Lam) ، وتعزو الباحثة نتائج الدراسة الحالية كما ورد في الكتاني (2004 ، ص 44) ، من أن الروابط الانتمائية تلعب 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 وترتبط الانفعالات السلبية والإيجابية بدافع الانتماء، فتنتج مشاعر السعادة والفرح عن وجود علاقة حميمية مشبعة، بينما مشاعر الخوف والحزن والضيق تنتج عن عدم توفر تلك العلاقات أو الخوف من فقدانها، وهذا ما يلمسه الطالب الجامعي في كليات العلوم التطبيقية من تحقيق الأمن والانتماء وعدم وجود أي تمييز بين الذكور والإناث في فترة تواجدهم بالكليات خلال مشوارهم العلمي .

تعارضت نتائج الدراسة الحالية مع دراسات (الحراسي ، 2011 ، العاسمي و الضبع ، 2011) ، وتعزو الباحثة نتائج الدراسة إلى اختلاف عينة الدراسة الحالية مع العينات في الدراسات السابقة، من حيث كونها عينة من فئة الشباب الجامعي الواعي والمدرّك لأهمية دورة في العملية التعليمية، وأنهم في مرحلة التطلع إلى المستقبل العملي في تنمية المجتمع ورفع شأنه، وتعتبر مرحلة الشباب ثروة المجتمع وإذا كان الاستثمار الناجح للشباب مؤشراً حضاري في تفوق الأمم، فإن الاستثمار الناجح هو الذي يعتمد على مجموعة من عوامل أهمها أن الإنسان الذي يمثل القاعدة الأساسية التي تقوم عليها الأساسيات بشتى أنواعها، وهذا الفرد لا يولد متعلماً وإنما على الدولة الاهتمام به من جميع النواحي الصحية والنفسية والتربوية والثقافية، وهذا ما يلمسه الطلبة في كليات العلوم التطبيقية .

ثانياً : التوصيات والمقترحات

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية من معطيات ، صاغت الباحثة عددا من التوصيات والمقترحات لدراسات مستقبلية وعلى النحو الآتي :

التوصيات :

- إنشاء مراكز إرشاد نفسي لجميع كليات العلوم التطبيقية في السلطنة.
- إضافة مادة متخصصة في الصحة النفسية من ضمن متطلبات التعليم لكليات العلوم التطبيقية لزيادة وعي الطلبة بأهمية الصحة النفسية .
- تعيين اختصاصيين بالصحة النفسية بمركز الخدمات الطلابية لمتابعة الحالات النفسية لدى الطلبة بكليات العلوم التطبيقية .
- تفعيل التواصل بين إدارة الكليات وأولياء الأمور وبشكل دوري لتفادي أي عقبات نفسية أو اجتماعية قد يتعرض لها الطلبة في أثناء فترة الدراسة بكليات العلوم التطبيقية لكون الطلبة يأتون من جميع محافظات السلطنة .
- عمل دورات تثقيفية لمشرفات الأقسام الداخلية للتعرف إلى الاضطرابات النفسية وكيفية التعامل معها .
- تشكيل لجان متخصصة بنشر الوعي النفسي في جميع كليات العلوم التطبيقية.

المقترحات :

- تقترح الدراسة الحالية بعض البحوث المستقبلية لغرض الإحاطة الشمولية بمشكلة الأفكار اللاعقلانية والاضطرابات النفسية المتعلقة بها لدى طلبة الكليات ومدى إسهامها في التقليل من المشكلات النفسية :
- إجراء دراسة عن الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالتوافق النفسي ونمط الشخصية .
- الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بكليات العلوم التطبيقية.
- الاحتراق النفسي لدى مشرفات الأقسام الداخلية بكليات العلوم التطبيقية.
- برنامج إرشاد جمعي تدريبي في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الطلبة .
- برنامج إرشاد جمعي تدريبي في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى أعضاء هيئة التدريس بالكليات .

أولا : المراجع العربية

أبو شعر، عبد الفتاح عبد القادر محمد.(2007).الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات

الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة

الإسلامية غزة، غزة.

الأشقر، هيفاء عبد المحسن.(2004).أثر برنامج علاجي عقلاني انفعالي سلوكي في خفض

قلق التحدث أمام الآخرين لدى عينة من طالبات الإقامة الداخلية بجامعة الملك سعود.

رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الملك سعود، الرياض.

بدر،فائقة محمد .(2005).مفهوم الذات وعلاقته بالقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى

طالبات المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية،مجلة كلية التربية ؛ جامعة طنطا

(2)، 228-258.

بدوي، زينب عبدالعليم .(2009). عمليات تجهيز المعلومات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي

والدافعية الاجتماعية .مجلة كلية التربية ؛ جامعة عين شمس ،(33)، 9-83.

البراق، فطوم محمد السيف محمد.(2008).التفكير اللاعقلاني بتقدير الذات ومركز التحكم لدى

طلاب الجامعات بالمدينة المنورة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة طيبة ،المدينة

المنورة .

البناء،حياة خليل .(2006).القلق الاجتماعي وعلاقته بالتفكير السلبي التلقائي لدى طلاب من

جامعة الكويت.دراسات نفسية، (16) ، 291-312 .

البناء ، عادل السعيد.(2001).مخاوف الاتصال الشفهي وعلاقته بالقلق الاجتماعي وأساليب التعلم،مجلة مستقبل التربية العربية ،(18)،1-76.

البهاص،سيد احمد احمد.(2010).التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الانترنت ،دراسة سيكومترية-اكلينيكية، المؤتمر السنوي في الإرشاد الأسري وتنمية المجتمع نحو آفاق إرشادية رحبة ، (15)،117-169 .

جرادات،عبدالكريم.(2006).العلاقة بين تقدير الذات والاتجاهات اللاعقلانية، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، (2)،143-153.

الجمالي، فوزية وحسن،عبد الحميد سعيد .(2003). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس.مجلة العلوم التربوية ،(4)،195-233.

الحراصي ، احمد حمدان محمد .(2011).مستويات القلق وعلاقتها بالمخاوف الاجتماعية لدى عينة من المراهقين ببعض مدارس المنطقة الداخلية بسلطنة عمان .رسالة غير منشورة، جامعة نزوى، نزوى .

الحموري، فراس أحمد.(2009).العلاقة بين أساليب التفكير اللاعقلانية لدى طلبة جامعة اليرموك. جامعة اليرموك ،مجلة العلوم التربوية والنفسية،(10)،35-59.

الحويله، أمثال هادي و الخالق، احمد.(2010).القلق والاسترخاء العضلي المفاهيم والنظريات والعلاج ،مصر: إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع .

الخالدي، عطا الله فؤاد و العلمي، دلال سعد الدين.(2009). الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق. الأردن : صفاء للنشر والتوزيع .

خطاب، رأفت عوض السعيد.(2011).فاعلية برنامج تدريبي لعلاج بعض اضطرابات النطق في خفض القلق الاجتماعي لدى عينة من الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم.مجلة كلية التربية جامعة بنها،(87) ، 116-198.

دبابش ،علي موسى علي .(2011).فاعلية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية وأثره على تقدير الذات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر ، غزة .

الدحادحة،باسم محمد علي.(2008).فاعلية برنامجي إرشاد جمعي في تنفيذ الأفكار اللاعقلانية وتأكيد الذات في خفض مستوى الاكتئاب وتحسين مستوى الذات لدى الطلبة المكتئبين، مجلة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية،(20)، 12-81 .

الدحادحه،باسم محمد علي.(2010).الدليل العملي في الإرشاد والعلاج النفسي تمارين في خفض القلق والاكتئاب والضغط النفسي. الكويت : دار الفلاح للنشر والتوزيع .

دردير،نشوة كرم عمار أبو بكر.(2010).فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة القاهرة. القاهرة.

رتيب، ناديا.(2011). الفوبيا الاجتماعية لدى طلبة الصف الأول الثانوي وعلاقتها بالمعتقدات اللاعقلانية في ضوء متغيرات الجنس ومكان الإقامة والمستوى الاقتصادي، **مجلة اتحاد الجامعات العربية وعلم النفس**، (9) ، 224 - 250.

رضوان، سامر جميل.(2001). القلق الاجتماعي دراسة ميدانية لتقنين مقياس القلق الاجتماعي على عينات سورية. **مجلة قطر**، (19)، 47-77.

الريامي، سعود حارب محمد.(2010). **فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض القلق الاجتماعي لدى المعاقين جسميا في سلطنة عمان**. رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة نزوى،نزوى.

زهران، سناء حامد.(2009). **فاعلية برنامج إرشادي لخفض حدة الخواف الاجتماعي لدى طالبات جامعة الملك فيصل**. **مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس**، (33)، 9-56.

الزهراني، حسن علي محمد.(2010). **الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بإدارة الوقت لدى عينه من طلاب جامعة حائل**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة .

السبعوي، فضيلة عرفات.(2010). **الخجل الاجتماعي وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية** . الأردن : دار صفاء للنشر والتوزيع .

السبعوي، فضيلة عرفات.(2011). **التغلب على الخجل الاجتماعي**. الأردن : دار صفاء للنشر والتوزيع.

سكران، ماهر عبد الرزاق و نصر، احمد محمد.(2007). استخدام العلاج الواقعي في خدمة الفرد في تخفيف حدة القلق الاجتماعي لدى المكفوفين. المؤتمر العلمي الدولي للخدمة الاجتماعية، (20)، 1504-1554.

سكران، ماهر عبد الرزاق.(2010). استخدام العلاج العقلاني الانفعالي في خدمة الفرد في تخفيف حدة القلق الاجتماعي لدى الأطفال ضعاف السمع. المؤتمر العلمي الدولي للخدمة الاجتماعية انعكاسات الأزمة المالية العالمية على سياسات الرعاية الاجتماعية، (23)، 1738-1789.

السيسي، فتحي فتحي احمد.(2009). اثر العلاج المعرفي السلوكي في خفض مستوى القلق الاجتماعي لدى الأطفال المحرومين من الرعاية الأسرية، المؤتمر العلمي الدولي للخدمة الاجتماعية وتحسين نوعية الحياة، (22)، 4844-4947 .

شاهين، محمد احمد وحمدى، محمد نزية.(2007). درجة تقدير الذات لدى عينة من طلبة طلبة الجامعة في فلسطين وعلاقتها بالتفكير اللاعقلاني وفاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تحسينها، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، (14)، 1-34.

شاهين، محمد احمد وحمدى، محمد نزيه.(2008). العلاقة بين التفكير اللاعقلاني وضغوط ما بعد الصدمة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في فلسطين وفاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفضها. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، (15)، 12-53.

شحاته، سماح السيد عبد السلام. (2006). الأفكار اللاعقلانية لدى المديرين ذوي الاضطرابات النفسجسمية في ضوء بعض المتغيرات النفسية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنصورة ، المنصورة .

الشربيني، زكريا احمد. (2005). الأفكار اللاعقلانية وبعض مصادر اكتسابها دراسة على عينة من طالبات الجامعة، دراسات نفسية، (15)، 531-567.

الشمسان، منيرة عبدالله محمد. (2003). التفكير اللاعقلاني وعلاقته بالأعراض المرضية لدى طالبات الجامعة. دراسات عربية في علم النفس، (4)، 271-277 .

صابر، ممدوح. (2008). الأفكار اللاعقلانية كإحدى إشكالات الأمن الفكري المؤثرة باضطراب الشخصية، المؤتمر الوطني للأمن الفكري المفاهيم والتحديات، (1)، 1-40.

الصباح، سهير سليمان والحموز، عابد محمد. (2007). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين. مجلة اتحاد الجامعات العربية (49)، 279-329.

الصقهان، ناصر عبدالعزيز عمر. (2005). تقييم فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض درجة القلق والأفكار اللاعقلانية لدى مدمني المخدرات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.

الصميلي، حسن ادريس عبده. (2008). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض السلوك الفوضوي لدى عينه من طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان التعليمية. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة.

الضامن، منذر. (2003). الإرشاد النفسي أسسه الفنية والنظرية. مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت .

الطيب، عصام على. (2006). أساليب التفكير نظريات ودراسات وبحوث معاصرة. القاهرة : عالم الكتب للنشر والتوزيع.

العاسمي، رياض نايل و الضبع، فتحي عبدالرحمن. (2011). استراتيجيات تقديم الذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة دراسة مقارنة على عينات مصرية وسورية، دراسات تربوية ونفسية، مجلة كلية التربية بالزقازيق، (73)، 101-155.

عبدالخالق، احمد محمد والبناء، حياة خليل. (2006). الخوف من الأماكن المتسعة وعلاقتها بالخوف الاجتماعي والتفكير السلبي التلقائي، دراسات نفسية، (16)، 675- 692 .

عبدالرحمن، محمود السيد وعبدالله، معتز سيد. (1994). الأفكار اللاعقلانية لدى الأطفال والمرهقين وعلاقتها بكل من حالة وسمة القلق ومركز التحكم، دراسات نفسية (4)، 415-449.

عبيد، ماجدة بهاء الدين السيد. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. عمان : دار صفاء للنشر والتوزيع .

العريني، صالح محمد.(2008).الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلاب جامعة الإمام محمد سعود الإسلامية. دراسات في التعليم الجامعي،(19)، 40- 86 .

الطار، سلامة صابر.(1985).فاعلية التدريب التوكيدي في علاج المرضى بالفوبيا الاجتماعي من طالبات المرحلة الثانوية والجامعية. رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية عين شمس، القاهرة .

علوي، إسماعيل وزغبوش، بنعيسى.(2009).العلاج النفسي المعرفي. الأردن : عالم الكتب الحديث للنشر والتوزيع .

عمر، احمد احمد متولي .(2001).دراسة لعض المتغيرات النفسية والديمجرافية المرتبطة بالأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب الجامعة بالمملكة العربية السعودية. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا،(30)، 1- 8.

العنزي، فهد حامد صباح.(2007).علاقة القلق بالأفكار اللاعقلانية دراسة مقارنة بين الأحداث المنحرفين وغير المنحرفين في مدينة الرياض. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض .

العنزي،خالد الحميدي هدمول.(2010).إدراك القبول- الرفض الوالدي والأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة الحدود الشمالية.رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة .

العويضة، سلطان موسى.(2008).العلاقة بين الأفكار العقلانية- اللاعقلانية ومستويات الصحة النفسية عند طلبة جامعة عمان الأهلية. مجلة رسالة الخليج ،(30)،109-155.

الغامدي، غرم الله عبدالرزاق صالح.(2009).التفكير العقلاني والتفكير غير العقلاني ومفهوم الذات ودافعية الانجاز لدى عينة من المراهقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة وجدة.رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة .

الغامدي، طلال عبدالله حسن.(2006).خصائص رسوم عينه من مرضى الرهاب الاجتماعي ودلالاتها الرمزية. رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة أم القرى، مكة .

فايد،حسين علي.(2004).الرهاب الاجتماعي وعلاقته بكل من صورة الجسم ومفهوم الذات لدى طالبات الجامعة.مجلة الإرشاد النفسي،(18) ، 1-49 .

الفخراني،خالد ابراهيم سعد.(2000).أفكار القلق الاجتماعي وعلاقته بالتفكير الذاتي الآلي في ضوء الضغط والاستثارة ،المؤتمر الدولي لبناء الإنسان والمجتمع،(7) ، 263-311.

الفخراني،خالد ابراهيم سعد.(2001).أفكار القلق الاجتماعي وعلاقته بالتفكير الذاتي الآلي في ضوء الضغوط والاستثارة. مجلة الإرشاد النفسي ،(9) ، 13-236 .

القطبان، جنان عبد اللطيف عبدالله.(2011).بعض الاضطرابات النفسية لدى طلبة ذوي صعوبات التعلم في مدارس التعليم الأساسي بمحافظة مسقط . رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة نزوى، نزوى .

القيسي،لما ماجد.(2010).العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والمستوى الدراسي والجنس وتقدير الذات لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، (11)، 227-205.

القيق، نمر صبح.(2008).الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة كلية الفنون الجميلة بغزة وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، كلية الفنون الجميلة، جامعة الأقصى،(9)، 224-219.

الكتاني،فاطمة الشريف.(2004).القلق الاجتماعي والعدوانية لدى الأطفال العلاقة بينهما ودور كل منهما في الرفض الاجتماعي، بيروت : دار وحي القلم.

الكفوري،صبحي عبدالفتاح.(1999).الاستجابة المعرفية والمهارات الاجتماعية كمنبئات بالفوبيا الاجتماعية لدى عينة من طلاب الجامعة،مجلة البحوث النفسية والتربوية كلية التربية جامعة المنوفية،(14)، 143-116 .

الكيومي،مصبح خميس محمد.(2011).الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالأفكار السلبية الآلية لدى معلمي منطقة شمال الباطنة في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة نزوى، نزوى.

مجلي، شايع عبدالله.(2011).الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعدة. جامعة عمران، مجلة جامعة دمشق،(27)، 241-193.

محمد، رحاب مصطفى مبروك. (2006). تأثير الألعاب التعاونية والتنافسية والشعبية على التوافق النفسي ومستوى القلق الاجتماعي لدى الأطفال المحرومين من الرعاية الأسرية، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، (23)، 147-177.

محمود، أحلام حسن. (2007). الأفكار العقلانية واللاعقلانية ومهارات اتحاد القرار لدى طلبة التعليم الثانوي العام والفني المنبسطين والعصابيين. مجلة دراسات الطفولة، (10)، 63-106.

المطيري، معصومة سهيل. (2009). الصحة النفسية مفهومها اضطراباتها. الكويت : دار الفلاح.

النفيسة، عبدالعزيز علي عبدالعزيز. (2010). تأثير القلق الاجتماعي والاكتئاب على بعض العمليات المعرفية. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، مكة .

النيال، مياسة. (1996). الخجل وبعض أبعاد الشخصية : دراسة ارتقائية وارتباطية . دراسات نفسية ، (6) ، 173 – 230.

اللائحة التنظيمية للمرسوم السلطاني رقم 62 / 2007 ، بتنظيم كليات العلوم التطبيقية .

ثانيا : المراجع الأجنبية

- Alfano A, Deborah C , beide L , Samuel M , tuner.(2006).cognitive correlates of Social phobia among children and adolescents , **Journal of abnormal child psychology**, (43),189-201.
- Dye, M ,l,(2000).anger irrational beliefs and dysfunctional attitudes in Violent dating relationships, violence and victims, Springer **Publishing company**, (15), 3-43.
- Karen N, Anela G , Frank J .(2008).irrational Beliefs in employees with an Adjustment, a depressive or an anxiety Disorder a Prospective .**Rat-Emo cognitive-Behave there** ,(28),57-72.
- Megan A , jerry C .(2011).Putting the Relationship between Social Anxiety and Alcohol use into Content: a Daily Diary Investigation of Drinking in Response to Embarrassing Events , **journal of social and Clinical Psychology**, (30) 599-615.
- Peng Z , LT , lam j , jin.(2011).Factors Associated With Social Interaction Anxiety among Chinese Adolescents . **East Asian Arch Psychiatry Original Article**,(21), 41-135.

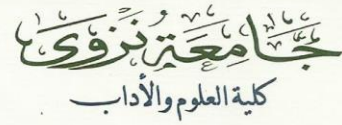
Stefan K , Akihiko M, Page I .(2010).cognitive Processes Mediate the Relation Between Mindfulness and social Anxiety With a clinical Sample. **Journal of Clinical Psychology**, (68),362-371.

Taryn N, Gordon I, Fltt .(2011). Perfectionism Negative Social Feedback and interpersonal Rumination in Depression and social anxiety . **Canadian journal Of Behavioral Science** (43),297-308.

Villiers , D. P.(2009). Perfectionism and social anxiety among college students Submitted to the Department of Counseling and Applied educational Psychology in partial Fulfillment of the requirement for the degree of **Doctor of philosophy**, northeastern University Boston, Massachusetts. Retrieved November 13,2012.from www.qou.edu/arabicresearchProgram.

الملاحق

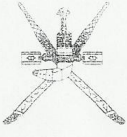
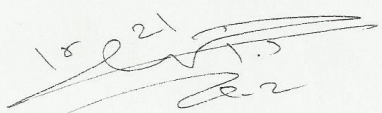
ملحق (1)

 University of Nizwa College of Arts & Sciences Department of Education & Cultural Studies	 جامعة نزوى كلية العلوم والآداب قسم التربية والدراسات الإنسانية
الموافق: 15 أكتوبر 2012م	
لمن يهمه الأمر	
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد:	
الموضوع: تسهيل مهمة باحث	
تقوم الطالبة/ نصراء بنت مسلم بن حمد الغافري، تخصص ماجستير في الإرشاد والتوجيه ورقمها الجامعي (03574439) بإعداد بحث بعنوان : " الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية بسلطنة عمان " ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير، ولتطبيق دراستها تحتاج إلى الاطلاع على العديد من المصادر الأولية والمراجع والإحصائيات المتعلقة بدراساتها؛ لذا نرجو تسهيل مهمتها البحثية. شاكرين ومقدرين لكم حسن تعاونكم معنا.	
 د/ أحمد بن سليمان الحراسي عميد كلية العلوم والآداب بالوكالة	 د/ محمد محمد الغاصبي رئيس قسم التربية والدراسات الإنسانية بالوكالة

Initial campus at Birkat Al Mouz, P.O. Box 33, Postal Code 616,
Nizwa, Sultanate of Oman.
Tel. : 25446280-25446275 , Fax : 25443289
Email address : info@unizwa.edu.om
Website : www.unizwa.edu.om

الحرم المبدئي ص.ب : ٣٣ ، الرمز البريدي : ٦١٦
بركة الموز - نزوى - سلطنة عمان
هاتف : ٢٥٤٤٦٢٨٠-٢٥٤٤٦٢٧٥ ، فاكس : ٢٥٤٤٣٢٨٩

ملحق (2)

<i>Sultanate of Oman</i> <i>Ministry of Higher Education</i> <i>College of Applied Sciences, Ibri</i>		سلطنة عُمان وزارة التعليم العالي كلية العلوم التطبيقية بعبري
Ref. :		الرقم :
Date :		التاريخ :
		الموافق :
Date: 21/10/2012		
To: English staff members		
After compliments,		
Subj: <u>Facilitating a Research</u>		
Reference to the abovementioned subject; please kindly facilitate Ms. Nassra Musalm Al Ghafri research on <u>Relation between Irrational Thoughts and Social Anxiety among CASS' students in Oman</u> which is part of her Master degree project.		
Your cooperation is highly appreciated,,		
		
Dr. Ahmed Juma Al-Riyami		
College Dean		
		
سلطنة عمان , ص.ب : ١٤ عبري , الرمز البريدي : ٥١٦ , هاتف : ٢٥٦٩٢٣٢٢ / ٢٥٦٩٠١٤٣ , فاكس : ٢٥٦٩١٦٩٦ Sultanate of Oman, P.O.Box : 14 Ibri, Postal Code : 516, Tel. : 25692322 / 25690143, Fax : 25691696		

ملحق (3)

قائمة بأسماء المحكمين لتحكيم مقياسي الدراسة (الأفكار اللاعقلانية – الخوف الاجتماعي)
لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية بسلطنة عمان

م	الاسم	جهة العمل
1.	د. احمد محمد سيد حسن	جامعة السلطان قابوس
2.	د. اسامة سيد ابو سريع	جامعة السلطان قابوس
3.	د. أمجد محمد هياجنة	جامعة نزوى
4.	د. آمال محمد بدوي	جامعة نزوى
5.	د. حسين سعيد الحارثي	جامعة نزوى
6.	د. حمود عبدالله سالم الشبلي	كلية العلوم التطبيقية بالمرستاق
7.	أ.د. رضا ابو علوان	جامعة السلطان قابوس
8.	د. علي الزاملي	جامعة السلطان قابوس
9.	د. علي الشعيلي	جامعة السلطان قابوس
10.	د. محمد احمد نقادي	جامعة نزوى
11.	د. محمود محمد ومام	جامعة السلطان قابوس
12.	د. هدى احمد الضوي	جامعة نزوى

ملحق (4)

مقياس الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية بسلطنة عمان

(نموذج للمحكمين)

المحترم

الفاضل الدكتور /

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد

تقوم الباحثة بدراسة علمية بعنوان (الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالخوف الاجتماعي لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية بسلطنة عمان) وسيتم تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية على عينة من طلبة كليات العلوم التطبيقية (عبري - نزوى - الرستاق) علماً بأن المقياس مصمم لمرحلة طلبة الجامعة .

وقد تم الاستفادة من الأطر النظرية والدراسات السابقة والمقاييس التي أعدت من قبل في المجال ذاته كدراسة (، توفيق ودرويش، 1999، الكفوري، 2008، الزهراني، 2010)، حيث قامت الباحثة بتطوير المقياس ووضع المجالات والفقرات للمقياس وصياغتها لتناسب مجال دراستها والبيئة العمانية وعينة البحث المستهدفة للتعرف على موضوع الدراسة .

لذا أرجو التكرم بالاطلاع على المقياس وإبداء ملاحظاتكم حول مناسبته لمقياس الأفكار اللاعقلانية ومدى مناسبة فقراته للبيئة العمانية ، وسيكون عرض الفقرات على وفق أسلوب ليكرت الخماسي، تنطبق تماماً (5) ، تنطبق بدرجة عالية (4) ، تنطبق بدرجة متوسطة (3) ، تنطبق بدرجة قليلة (2) لا تنطبق أبداً (1) .

وكما في المثال الآتي :

م	الفقرة	تنطبق عالية جدا	تنطبق بدرجة عالية	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة قليلة جدا
1-	يغير الحظ مسار حياة الأفراد	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)

ويتكون مقياس الأفكار اللاعقلانية في صورته الأولية من 8 مجالات متضمنة مجموعة من الفقرات، والمجالات هي كالآتي :

- 1- مصادر التعاسة
- 2- توقع الكوارث
- 3- طلب الاستحسان
- 4- ابتغاء الكمال الشخصي

5- اللوم القاسي للذات والآخرين

6- التهور الانفعالي

7- القلق الزائد

8- الاعتمادية والعلاقات مع الآخرين

كما تتشرف الباحثة بموافقتكم الكريمة بملء البيانات الآتية لشخصكم الكريم كونكم احد المحكمين لهذا
المقياس :

الاسم :

الدرجة العلمية :

التخصص :

الوظيفة :

جهة العمل :

شكرا لحسن تعاونكم معنا

الباحثة / نصراء مسلم الغافري

وصف المقياس

أولا : (مقياس الأفكار اللاعقلانية)

الأفكار اللاعقلانية : هي تلك الأفكار الخاطئة وغير المنطقية، والتي تتسم بعدم موضوعيتها وتأثرها بالأهواء الشخصية والمبنية على توقعات وتصميمات خاطئة، وعلى مزيج من الظن والاحتمالية والتهويل والمبالغة والتي لا تتفق مع إمكانات الفرد الفعلية والواقعية (محمود، 2007، 10).

المجال الأول مصادر التعاسة : وتشير إلى التعاسة وعدم الإحساس بالسعادة تسببها الظروف والأحداث الخارجية فالإنسان لا يمتلك القدرة على التحكم في أحزانه وهمومه .

م	العبارة	الصياغة اللغوية		انتمائها للمجال		مناسبتها للبيئة العمانية		التعديلات المقترحة
		واضحة	غير واضحة	منتمية	غير منتمية	مناسبة	غير مناسبة	
1	يغير الحظ مسار حياة الأفراد							
2	لا أرهق نفسي في عمل أي شئ لأنني أعلم ان كل شئ مكتوب							
3	يكون أن الفرد دائما مسؤول عن كل ما يفكر فيه							
4	لا بد أن يحاسب ويعاقب الفرد نفسه على كل شئ يفعله مهما كان بسيط							
5	من الضروري أن أكون محبوب من جميع الناس							
6	مشكلات الآخرين تشعرني بالتعاسة							
7	ليس من الحق أن يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره ممن يعانون الشقاء							
8	أؤمن بأن رضى جميع الناس غاية لا تدرك							
9	أؤمن بان كل ما يتمناه المرء يدركه							

المجال الثاني توقع الكارثة: تشير إلى توقع الكارثة أو المصيبة في جميع الظروف والأحوال .

م	العبارة	الصياغة اللغوية		انتمائها للمجال		مناسبتها للبيئة العمانية		التعديلات المقترحة
		واضحة	غير واضحة	منتمية	غير منتمية	مناسبة	غير مناسبة	
10	الأشياء المخيفة والخطرة تستدعي الاهتمام الكبير والانشغال الدائم في التفكير بها							
11	أؤمن بأن غالبية الظواهر الحياتية لا يوجد لها تفسير علمي							
12	يجب ألا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر							
13	أؤمن بأن الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه							
14	أؤمن بأن جميع رؤى أحلامي تتحقق بما فيها الكوارث							
15	لا يمكن للفرد ان يتخلص من تأثير الماضي حتى وإن حاول ذلك							
16	أؤمن بأن السحر والشعوذة لهم دور في إخفاقي دائما							
17	لا يمكن للفرد أن يتخلص من تفكيره الدائم بالمستقبل							
18	أؤمن أن الآخرين دائما يسعون إلى إعاقة تقدمي نحو أهدافي							
19	ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث							
20	يجب أن يكون الشخص حذرا من حدوث المخاطر							

المجال الثالث طلب التأييد والاستحسان" تشير إلى أهمية أن يكون الفرد محط أنظار الآخرين وأن يكون محبوبا من جميع المحيطين به .

م	العبارة	الصياغة اللغوية		انتمائها للمجال		مناسبتها للبيئة العمالية		التعديلات المقترحة
		واضحة	غير واضحة	منتمية	غير منتمية	مناسبة	غير مناسبة	
21	لا أستطيع أن أقبل أعمالي تأتي على غير ما أتوقع							
22	لا أتردد أبدا في التضحية برغباتي في سبيل إرضاء الآخرين							
23	لا أذكر كثيرا لأن النجاح والفشل يعتمد على التوفيق من الله سبحانه							
24	الاجتهاد غير كافٍ لتحقيق النجاح							
25	لا أؤمن بوجود الحظ							
26	يزعجني كثيرا ظهوري أمام زملائي وملابسي غير لائقة							
27	أنجز أعمالي أول بأول							
28	لا أتوانى في تقديم أي خدمات يطلبها الآخرون حتى لو على حساب صحتي							
29	يزعجني أن احصل على درجات أقل من غيري							
30	أهتم كثيرا بإرضاء والدي عني حتى ولو كان على حساب صحتي							
31	لا أتوانى في إبراز مواهبي أمام زملائي							
32	أهتم كثيرا في تسليم جميع أعمالي الدراسية قبل موعدها							

المجال الرابع ابتغاء الكمال الشخصي " تدور حول ابتغاء الكمال الشخصي بحيث أنه يجب أن يكون على درجة عالية من الكفاءة والانجاز في جميع الجوانب .

م	العبارة	الصياغة اللغوية		انتمائها للمجال		مناسبتها للبيئة العمالية		التعديلات المقترحة
		واضحة	غير واضحة	منتمية	غير منتمية	مناسبة	غير مناسبة	
33	يجب أن أكون الأول في كل شيء							
34	أؤمن بأن كل شخص يجب أن يسعى دائما لتحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال							
35	لا أقبل تأجيل أعمالي الدراسية إلى نهاية الفصل							
36	أقبل أي تحد مهما كانت خطورته							
37	الحظ وهم ونسيج من الخيال لا صلة له بالواقع							
38	حتى يشعر الفرد بالقيمة والتقدير من الآخرين لأبد أن يكون على درجة عالية من الكفاءة في كل الجوانب							
39	اغضب كثيرا إذا حصلت على المركز الثاني على الدفعة إن لم أكن الأول							
40	يجب أن أكون سباقا في تقديم الأعمال الدراسية وعلى أكمل وجه							
41	أشعر بالغضب الشديد عن عرضي للمادة الدراسية ولم أتلق أي تعليق يوحى بالتفوق من زملائي والمعلم							
42	أشعر بالحزن الشديد عندما أصل متأخرا عن موعد المحاضرة							
43	يجب ألا أخطئ في جميع أسئلة الامتحان							

المجال الخامس لوم الذات والآخرين : تشير إلى شدة لوم الشخص لنفسه والآخرين عندما تسير الأمور على عكس ما يتوقعون .

م	العبارة	الصياغة اللغوية		انتمائها للمجال		مناسبتها للبيئة العمالية		التعديلات المقترحة
		واضحة	غير واضحة	منتمية	غير منتمية	مناسبة	غير مناسبة	
44	عدم نجاحي يعني بأنني غير مهم وغير نافع							
45	كثيرا ما أفشل في تحقيق أهدافي بسبب حظي							
46	أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلا من معاقبتهم أو لومهم							
47	من الأفضل والأسهل تجنب المشكلات والمسؤوليات على أن أواجهها							
48	يجب أن يشعر الفرد بالحزن لما يعانیه الآخرين من مشكلات واضطرابات							
49	يجب أن لا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة							
50	يزعجني أن يصدر عني أي سلوك يجعلني غير مقبول من الآخرين							
51	أتخوف دائما من أن تسير الأمور على غير ما أريد							
52	يجب أن يكون النجاح حليفي في كل امتحان لي في الدراسة							
53	يجب أن أنال الإعجاب من جميع زملائي							
54	أشعر بالحزن والأسى عند مواجهه احد زملائي في أي أمر							

المجال السادس التهور الانفعالي : تشير إلى الحساسية الزائدة في التعبير عن الانفعال تجاه المشكلات الحياتية فالمشكلات الصغيرة غالبا ما تثير غضبهم ومشاعرهم بسهولة .

م	العبارة	الصياغة اللغوية		انتمائها للمجال		مناسبتها للبيئة العمانية		التعديلات المقترحة
		واضحة	غير واضحة	منتمية	غير منتمية	مناسبة	غير مناسبة	
55	الخبرات والأحداث الماضية مؤثرة ومسؤولة عن تصرفاتنا ولا يمكن استبعاد تأثيرها							
56	اشعر أن نجاحاتي لا تثير الآخرين ليكيديوا لي							
57	أؤمن بأن الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه							
58	يفقد الفرد هيبته واحترام الناس له إذا أكثر من المرح والمزاح							
59	اشعر باضطراب شديد حين افشل في إيجاد الحل الذي اعتبره حلا مثاليا لما أواجه من مشكلات							
60	على الفرد أن يتجنب أي شئ أو أي موقف قد يسبب له المتاعب							
61	يزعجني أن أكون ضحية للواقع السيئ الذي دبره وخططه لي الآخرون							
62	أتخوف كثيرا من التفكير في المستقبل							
63	يزعجني كثيرا التفكير في كيفية دراسة التخصص الحالي							
64	ألوم نفسي كثيرا عند التفكير في اختياري للتخصص الحالي							
65	مجرد التفكير بوجود الاختلاط في الكلية يجعلني اشعر بالخوف الشديد							

المجال السابع القلق الزائد: تشير إلى القلق من المخاوف المتوقعة في حالة قلق دائم من الأحداث حتى قبل وقوعها .

م	العبارة	الصياغة اللغوية		انتمائها للمجال		مناسبتها للبيئة العمانية		التعديلات المقترحة
		واضحة	غير واضحة	منتمية	غير منتمية	مناسبة	غير مناسبة	
66	كثيرا من حالات الفشل لدي تكون بسبب الحسد							
67	كثيرا ما افشل في تحقيق أهدافي بسبب حظي							
68	اشعر بالضعف حين أكون وحيدا في مواجهة مسؤولياتي							
69	لا يجوز أن يشعر الشخص بالسعادة وهو يرى غيره يتعذب							
70	اشعر بخوف شديد عند عرض أمدته الدراسية أمام زملائي							
71	أؤمن بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل							
72	يزعجني أن يصدر عني أي سلوك يقلل من قدرتي أمام الآخرين							
73	اشعر باليأس عند موت احد من أفراد عائلتي							
74	أتخوف دائما من أن تسير الأمور على غير ما أريد							
75	غالبا ما تؤرقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة							
76	يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرا على تغييره							

المجال الثامن الاعتمادية و العلاقات مع الآخرين: تشير إلى اعتقاد الفرد بأهمية وجوده مع مجموعة من الأفراد يعتمد عليهم في جميع أموره .

م	الفقرة	الصياغة اللغوية		انتمائها للمجال		مناسبتها للبيئة العمانية		التعديلات المقترحة
		واضحة	غير واضحة	منتمية	غير منتمية	مناسبة	غير مناسبة	
77	من العيب على الرجل أن يكون تابعا للمرأة							
78	كثيرا من زملائي يجتازون الامتحان بنجاح دون مذكره جيده							
79	من المؤسف أن يكون الإنسان تابعا للآخرين ومعتمدا عليهم							
80	أفضل الاعتماد على النفس في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها							
81	إن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر في العلاقة التي يجب أن تقوم بينهما							
82	بعض الناس مجبولون على الشر والخسة والندالة ومن الواجب الابتعاد عنهم واحتقارهم							
83	لا يمكن أن أتصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني							
84	ارفض التعامل مع الجنس الآخر على أسس المساواة							
85	يجب أن أكون محبوبا من جميع المحيطين بي							
86	يجب أن يكون الفرد معتمدا على الآخرين							
87	يجب أن يكثر الإنسان من علاقاته الاجتماعية							

ملحق (5)

(الصورة النهائية للمقياس)

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته,,,,,

فيما يأتي مجموعة من الفقرات الشائعة التي لا تمثل محكاً لتقييم الآخرين ، لذا فالرجاء أن تكون الإجابة كما تشعر بالفعل ولا تفكر في الإجابة الأحسن، علماً بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، كما يرجى التفضل بعدم ترك أي فقرة بدون إجابة ،حتى تتمكن الباحثة من الاستفادة من إجاباتكم التي ستكون موضع السرية التامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي ،فإذا كانت الفقرة تنطبق عليك تماماً فضع إشارة (√) كما في المثال الآتي:

م	الفقرة	درجة انطباق الفقرة				
		تنطبق بدرجة عالية جداً	تنطبق بدرجة عالية	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة قليلة جداً
1	يغير الحظ مسار حياة الأفراد	√				

أما إذا كانت الفقرة لا تنطبق عليك أبداً فضع إشارة (√) كما في المثال الآتي :

م	الفقرة	درجة انطباق الفقرة				
		تنطبق بدرجة عالية جداً	تنطبق بدرجة عالية	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة قليلة جداً
1	يغير الحظ مسار حياة الأفراد					√

وهكذا بالنسبة لبقية الفقرات يتم اختيار درجة انطباق الفقرة بحسب ما تشعر به بالفعل .

البيانات الشخصية :

الكلية :

التخصص :

السنة الدراسية :

الجنس : ذكر () أنثى ()

م	الفقرات	تنطبق بدرجة عالية جداً	تنطبق بدرجة عالية	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة قليلة جداً
1	يغير الحظ مسار حياة الأفراد					
2	لا أرهق نفسي في عمل أي شيء لأنني أعلم أن كل شيء مكتوب					
3	الفرد دائماً مسئولاً عن كل ما يفكر فيه					
4	لا بد أن يحاسب الفرد نفسه ويعاقبها على كل خطأ ولو كان بسيطاً					
5	من الضروري أن أكون محبوباً من جميع الناس					
6	مشكلات الآخرين تشعرنني بالتعاسة					
7	أؤمن بأن رضى جميع الناس غاية لا تدرك					
8	أعتقد بأن السحر والشعوذة لهم دور في إخفاقي دائماً					
9	أؤمن بأن غالبية الظواهر الكونية لا يوجد لها تفسير علمي					
10	أؤمن أن الآخرين دائماً يسعون إلى إعاقة تقدمي نحو أهدافي					
11	أعتقد بأن الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه					
12	أشعر بأن جميع أحلامي تتحقق بما فيها الكوارث					
13	لا يمكن للفرد أن يتخلص من تفكيره الدائم بالمستقبل					
14	يجب أخذ الحيطة والحذر من الوقوع في الأخطار					
15	لا أستطيع أن أقبل الأعمال التي تأتي على غير ما أتوقع					
16	الاجتهاد غير كاف لتحقيق النجاح					

م	الفقرات	تنطبق بدرجة عالية جدا	تنطبق بدرجة عالية	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة قليلة جدا
17	لا أتردد أبدا في التوضيح برغباتي في سبيل إرضاء الآخرين					
18	يزعجني كثيرا ظهوري أمام زملائي وملابسي غير لائقة					
19	أنجز أعمالي أولا بأول					
20	أهتم كثيرا بإرضاء الآخرين حتى ولو على حساب صحتي					
21	يزعجني أن أحصل على درجات أقل من غيري					
22	لا أتوانى في إبراز مواهبي أمام زملائي					
23	اهتم كثيرا في تسليم جميع أعمالي الدراسية قبل موعدها					
24	أحرص على أن أكون الأول في كل شيء					
25	على الأفراد بذل الجهد للوصول إلى أقصى درجات الكمال					
26	أقبل أي تحد مهما كانت خطورته					
27	كفاءة الفرد ضرورية لكسب احترام وتقدير الآخرين					
28	أغضب كثيرا إذا لم أحصل على المركز الأول على الدفعة					
29	يجب أن أكون سباقا في تقديم الأعمال الدراسية وعلى أكمل وجه					
30	أشعر بالغضب الشديد عن عرضي للمادة الدراسية إن لم أتلّق أي تعليق يوحى بالتفوق من زملائي والمعلم					

م	الفقرات	تنطبق بدرجة عالية جداً	تنطبق بدرجة عالية	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة قليلة جداً
31	لا أرتضي مطلقاً الوصول متأخراً عن موعد المحاضرة					
32	يجب ألا أخطئ في أي من أسئلة الامتحان					
33	إن عدم نجاحي يشير إلى أنني غير مهم وغير نافع					
34	كثيراً ما أفشل في تحقيق أهدافي بسبب حظي					
35	من الأفضل والأسهل أن أتجنب المشكلات والمسؤوليات على أن أواجهها					
36	يجب أن يشعر الفرد بالحزن لما يعانيه الآخرون من مشكلات واضطرابات					
37	يزعجني أن يصدر عني أي سلوك يجعلني غير مقبول من الآخرين					
38	أتخوف دائماً من أن تسير الأمور على غير ما أريد					
39	يجب أن أنال الإعجاب من جميع زملائي					
40	أشعر بالحزن والأسى عند مواجهة أحد زملائي في أي أمر					
41	الخبرات والأحداث الماضية مؤثرة ومسئولة عن تصرفاتنا ولا يمكن استبعاد تأثيرها					
42	يفقد الفرد كثير المزاح هيبته واحترام الناس له					
43	أشعر باضطراب شديد حين أفشل في إيجاد الحل المثالي لما أواجه من مشكلات					
44	على الفرد أن يتجنب أي شيء أو أي موقف قد يسبب له المتاعب					

م	الفقرات	تنطبق بدرجة عالية جداً	تنطبق بدرجة عالية	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة قليلة جداً
45	لا أَرْضَى أن أكون ضحية المؤامرات وخطط الآخرين					
46	أَتَخَوِّف كثيراً من التفكير في المستقبل					
47	يُزَعِّجني كثيراً التفكير في اختياري للتخصص الحالي					
48	مجرد التفكير بوجود اختلاط في الكلية يجعلني أشعر بالخوف					
49	كثيراً من حالات الفشل لدي تكون بسبب الحسد					
50	أشعر بالضعف حين أكون وحيداً في مواجهة مسؤولياتي					
51	أشعر بخوف شديد عند عرض المادة الدراسية أمام زملائي					
52	أؤمن أن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل					
53	أشعر باليأس عند موت أحد من أفراد عائلتي					
54	أَتَخَوِّف دائماً من أن تسير الأمر على غير ما أتوقع					
55	يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادراً على تغييره					
56	من العيب أن يكون الرجل تابعا للمرأة					
57	من المؤسف أن يكون الإنسان تابعا للآخرين ومعتمداً عليهم					
58	أفضل الاعتماد على النفس في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها					

م	الفقرات	تنطبق بدرجة عالية جدا	تنطبق بدرجة عالية	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة قليلة جدا
59	أن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يؤثر في العلاقة التي يجب أن تقوم بينهما					
60	بعض الناس مجبولون على الشر والخسة والنذالة ومن الواجب الابتعاد عنهم واحتقارهم					
61	لا يمكن أن أتصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني					
62	أرفض التعامل مع الجنس الأخر على أسس المساواة					
63	يجب أن يكثر الإنسان من علاقاته الاجتماعية					

ملحق (6)

مقياس الخوف الاجتماعي لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية بسلطنة عمان

(نموذج للمحكمين)

المحترم

الفاضل الدكتور /

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد

تقوم الباحثة بدراسة علمية بعنوان (الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالخوف الاجتماعي لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية بسلطنة عمان) وسيتم تطبيق مقياس الخوف الاجتماعي على عينة من طلبة كليات العلوم التطبيقية (عبري - نزوى - الرستاق) علما بان المقياس مصمم لمرحلة طلبة الجامعة .

وقد تم الاستفادة من الأطر النظرية والدراسات السابقة والمقاييس التي أعدت من قبل في المجال ذاته كدراسة كل من (الكفوري، 1999، السبسي، 2009، زهران، 2009، عبدالمجيد و البحيري، 2009، الحراسي، 2011)، حيث قامت الباحثة بتطوير المقياس ووضع المجالات والفقرات للمقياس وصياغتها لتناسب مجال دراستها والبيئة العمانية وعينة البحث المستهدفة للتعرف على موضوع الدراسة .

لذا أرجو التكرم بالاطلاع على المقياس وإبداء ملاحظاتكم حول مناسبته لقياس القلق الاجتماعي ومدى مناسبة فقراته للبيئة العمانية ، وسيكون عرض الفقرات على وفق أسلوب ليكرت الخماسي ، تنطبق تماما (5) ، تنطبق بدرجة عالية (4) تنطبق بدرجة متوسطة (3) تنطبق بدرجة قليلة (2) لا تنطبق ابداً (1) .

وكما في المثال الآتي :

م	الفقرة	تنطبق بدرجة عالية جدا	تنطبق بدرجة عالية	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة قليلة جدا
-7	أتجنب حضور الحفلات	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)

ويتكون مقياس الخوف الاجتماعي في صورته الأولى من أربعة مجالات متضمنة مجموعة من الفقرات ، والمجالات هي كالآتي :

- 1- التواصل في المواقف الاجتماعية
- 2- الخوف من التقييم السلبي من الآخرين
- 3- التجنب والانسحاب
- 4- تجنب المبادرة في التحدث مع الآخرين

كما تتشرف الباحثة بموافقتكم الكريمة بملء البيانات الآتية لشخصكم الكريم كونكم احد المحكمين لهذا المقياس :

الاسم :
الدرجة العلمية :
التخصص :
الوظيفة :
جهة العمل :

شكرا لحسن تعاونكم معنا ,,,,,,,,,,,,,,

الباحثة / نصراء مسلم الغافري

وصف المقياس

ثانيا (مقياس الخوف الاجتماعي)

والخوف الاجتماعي : هو استجابة انفعالية ومعرفية وسلوكية لموقف اجتماعي يدرك على أنه يتضمن تهديداً للذات، وخوفاً من التقييم السلبي للآخرين الذي يؤدي إلى مشاعر الانزعاج والضيق ، وقد يؤدي إلى الانسحاب الاجتماعي والتحفظ والكف (الكتاني، 2004 ، ص 9).

المجال الأول التواصل في المواقف الاجتماعية: تشير إلى مشاعر الخوف من بعض المواقف الاجتماعية أو المواقف الضاغطة ، كالاختبارات أو الأنشطة الاجتماعية وغيرها.

م	الفقرة	الصياغة اللغوية		انتمائها للمجال		مناسبتها للبيئة العمالية		التعديلات المقترحة
		واضحة	غير واضحة	متنمية	غير متنمية	مناسبة	غير مناسبة	
1	اشعر بالخجل عند وصول غرباء في المنزل							
2	اشعر بالضيق إذا اضطررت لدخول المحلات العامة بمفردي							
3	اشعر بالارتباك والخجل عن استخدام الحمامات العامة							
4	يصعب علي التعبير عما بداخلي بسهولة							
5	اشعر بالخوف عندما أقوم بعرض أمام زملائي في القاعة							
6	اشعر بالارتباك والخجل عندما ادخل غرفة فيها أناس جالسين							
7	أتجنب حضور الحفلات							
8	أبدو مرتاحا عندما أكون في مجموعة أناس لا اعرفهم							
9	اشعر بالارتباك عند تكلمي مع الجنس الآخر							
10	اشعر بالتوتر عندما اجلس في مواجهة الآخرين							
11	اشعر بالتوتر عندما يحدد في الآخرين وأنا اعبر الطريق							
12	أخاف من الظهور في المناسبات الاجتماعية							

المجال الثاني الخوف من التقييم السلبي من الآخرين : الميل لتجنب التفاعل الاجتماعي بصورة غير مناسبة في المواقف الاجتماعية لخوفهم من التقييم السلبي من الآخرين وانتقاص حقهم واحتقارهم بين الآخرين .

م	الفقرة	الصياغة اللغوية		انتمائها للمجال		مناسبتها للبيئة العمالية		التعديلات المقترحة
		واضحة	غير واضحة	منتمية	غير منتمية	مناسبة	غير مناسبة	
13	انزعج عندما يعتقد الناس أن سلوكي شاذ							
14	أتردد في إلقاء التحية على الأشخاص الذين لا أعرفهم معرفة جيدة							
15	أضع في الحسبان سخريه الناس مني							
16	أقلق حول تكوين انطباع على شخص آخر							
17	-اصمت أثناء وجودي وسط مجموعة							
18	أخاف من أن أكون حساسا							
19	أخاف من التلعثم أمام الآخرين							
20	أخاف من الدخول في مناقشات							
21	أقلق من تعليقات زملائي في القاعة أثناء الإجابة على أسئلة الدكتور							
22	أرى أنني مهتم بالناس الذين يفكرون بي							
23	لا تضايقني آراء الناس خلال تقييمي							
24	أفضل التحدث بالهتاف لأنه أسهل علي من مواجهة الآخرين							
25	أخشى أن يجد الناس عيوبي							
26	أخاف من أن أكون قائد لجماعة أنشطة							

المجال الثالث التجنب والانسحاب : عدم القدرة على إبداء السلوكيات الاجتماعية المناسبة في المواقف المختلفة والتردد الشديد والحيرة في إبداء الرأي أو القيام بسلوكيات اجتماعية مطلوبة وميل الفرد لتجنب التفاعلات الاجتماعية .

م	الفقرة	الصياغة اللغوية		انتمائها للمجال		مناسبتها للبيئة العمانية		التعديلات المقترحة
		واضحة	غير واضحة	منتمية	غير منتمية	مناسبة	غير مناسبة	
27	أتحدث بصوت منخفض مع الآخرين							
28	أفضل أن أكون منصتا أكثر من أن أكون متكلما في المناقشات الاجتماعية							
29	اشعر بالتوتر والارتباك عندما اعرف أنني موضع ملاحظة من الآخرين							
30	أخاف من الزواج							
31	أخاف من الارتباك وعدم الثقة							
32	أخاف من الشعور بالاختلاف عن الآخرين							
33	أخاف أن يلمسني الآخرون							
34	لا أتردد في الدخول إلى القاعة الدراسية إذا وصلت متأخرا							
35	أفضل الوحدة والبعد عن الناس							
36	ابحث عن مبررات تمنعني من حضور التجمعات الطلابية							
37	أفضل الجلوس وحدي في غرفتي عند زيارة الضيوف لنا							
38	أفضل مشاهدة التلفاز عن الجلوس مع زملائي في الغرفة							
39	اصمت أثناء وجودي وسط مجموعته							
40	أتردد في حضور الملتقيات الطلابية في الكلية							

المجال الرابع تجنب المبادرة في التحدث مع الآخرين: ميل الفرد لعدم التفاعل مع الآخرين وعدم إبداء سلوكيات اجتماعية في المواقف الاجتماعية التي يتواجد فيها مجموعة كبيرة من الناس وعدم قدرته على مبادرة الحديث مع أي شخص.

م	الفقرة	الصياغة اللغوية		انتمائها للمجال		مناسبتها للبيئة العمانية		التعديلات المقترحة
		واضحة	غير واضحة	منتمية	غير منتمية	مناسبة	غير مناسبة	
41	اشعر فجأة أنني مدرك لصوت وسماع الآخرين لي							
42	أتلعثم في الكلام عندما يوجه لي سؤال من بعض المعارف							
43	ابتعد عن مشاركة الآخرين ومناقشتهم							
44	أجد صعوبة في التحدث أمام حشد من الناس							
45	أكون متوترا عندما يكون لزاما علي أن أتحدث إلى معلمي							
46	أتجنب المشاركة في الأنشطة الطلابية							
47	أتجنب الحديث في الهاتف في وجود الآخرين							
48	أقلق لأنني سأقول أو أفعل الأشياء المخطئة							
49	أبدو عصيبا في أغلب الأحيان حتى في الجلسات العادية							
50	من الصعب أن أتناول الطعام بين مجموعة من الناس							
51	أتردد في إبداء رأي حول موضوع ما							
52	لا أکثر حتى إذا عرفت بأن الناس سيشكلون انطباع غير مناسب بشأنني							
53	اشعر بزيادة في عدد ضربات القلق في المواقف الاجتماعية							
54	أخلق تبرير بعدم حضورني في حفل أو مناسبة اجتماعية							

ملحق (7)

(الصورة النهائية للمقياس)

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته,,,,,

فيما يأتي مجموعة من الفقرات الشائعة التي لا تمثل محكاً لتقييم الآخرين ، لذا فالرجاء أن تكون الإجابة كما تشعر بالفعل ولا تفكر في الإجابة الأحسن ، علماً بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، كما يرجى التفضل بعدم ترك أي فقرة بدون إجابة ،حتى تتمكن الباحثة من الاستفادة من إجاباتكم التي ستكون موضع السرية التامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي ،فإذا كانت الفقرات تنطبق عليك تماماً فضع إشارة (√) كما في المثال الآتي:

م	الفقرة	درجة انطباق الفقرة				
		تنطبق بدرجة عالية جداً	تنطبق بدرجة عالية	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة قليلة جداً
1	يصعب علي التعبير عما بداخلي	√				

أما إذا كانت الفقرة لا تنطبق عليك أبداً فضع إشارة (√) كما في المثال الآتي :

م	الفقرة	درجة انطباق الفقرة				
		تنطبق بدرجة عالية جداً	تنطبق بدرجة عالية	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة قليلة جداً
1	يصعب علي التعبير عما بداخلي					√

وهكذا بالنسبة لبقية الفقرات يتم اختيار درجة انطباق الفقرة بحسب ما تشعر به بالفعل .

البيانات الشخصية :

الكلية :

التخصص :

السنة الدراسية :

الجنس : ذكر () أنثى ()

م	الفقرات	تنطبق بدرجة عالية جدا	تنطبق بدرجة عالية	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة قليلة جدا
1	أشعر بالخجل عند زيارة غرباء لنا في المنزل					
2	أشعر بالضيق إذا اضطرت لدخول المحلات العامة					
3	أشعر بالارتباك والخجل عند استخدام دورات المياه العامة					
4	يصعب علي التعبير عما بداخلي بسهولة					
5	أشعر بالارتباك عندما أكلف بعرض أمام زملائي في القاعة					
6	أشعر بالارتباك والخجل عندما أدخل غرفة فيها أناس جالسون					
7	أتجنب حضور الحفلات					
8	لا أكتثر حتى إذا عرفت أن الناس سيشكلون انطبعا غير مناسب بشأنني					
9	أبدو مرتاحا عندما أكون في مجموعة أناس لا أعرفهم					
10	أشعر بالتوتر عندما أجلس في مواجهة الآخرين					
11	أشعر بالتوتر عندما يحدق بي الآخرون					
12	أشعر بالتوتر عندما يحدق في الآخرين وأنا أعبّر الطريق					
13	أنزعج عندما يعتقد الناس أن سلوكي غير مناسب					
14	أتردد في إلقاء التحية على الأشخاص الذين لا أعرفهم معرفة جيدة					
15	أضع في الحسبان سخريه الناس مني					
16	أصمت في أثناء وجودي وسط مجموعة					

م	الفقرات	تنطبق بدرجة عالية جدا	تنطبق بدرجة عالية	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة قليلة جدا
17	تزعجني حساسيتي الزائدة في كل شئ					
18	أخاف من التلعثم عند الحديث أمام الآخرين					
19	أخاف من الدخول في مناقشات مع الآخرين					
20	من الصعب أن أتناول الطعام وسط مجموعة من الناس					
21	أشعر بزيادة في عدد ضربات القلب في المواقف الاجتماعية					
22	أقلق من تعليقات زملائي في القاعة في أثناء الإجابة على أسئلة المحاضر					
23	تضايقني آراء الناس خلال تقييمي					
24	أفضل التحدث بالهاتف مع الغير تجنباً لمواجهتهم					
25	أخشى أن يعرف الناس عيوبي					
26	أتجنب أن أكون قائد لجماعة أنشطة					
27	غالبا ما أتحدث بصوت منخفض مع الآخرين					
28	أفضل أن أكون منصتا أكثر من أن أكون متحدثا في المناقشات الاجتماعية					
29	أشعر بالتوتر والارتباك عندما أعرف أنني موضع ملاحظة من الآخرين					
30	عندما أفكر في الزواج أشعر بالخوف					
31	أخاف من الارتباك وعدم الثقة في المواقف المختلفة					
32	أخشى الاختلاف مع الآخرين					

م	الفقرات	تنطبق بدرجة عالية جداً	تنطبق بدرجة عالية	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة قليلة جداً
33	أتردد في الدخول إلى القاعة الدراسية إذا وصلت متأخراً					
34	أفضل الوحدة والبعد عن الناس					
35	أفضل مشاهدة التلفاز عن الجلوس مع زملائي في الغرفة					
36	أتردد في حضور الملتقيات الطلابية في الكلية					
37	أبتعد عن مشاركة الآخرين أحاديثهم ومناقشاتهم					
38	أجد صعوبة في التحدث أمام حشد من الناس					
39	أكون متوتراً عندما يكون لزاماً علي التحدث إلى معلمي					
40	أتجنب الحديث في الهاتف في وجود الآخرين					
41	أبدو عصبياً في أغلب الأحيان حتى في الجلسات الطبيعية مع الزملاء					
42	أتردد في إبداء رأي عن موضوع ما					