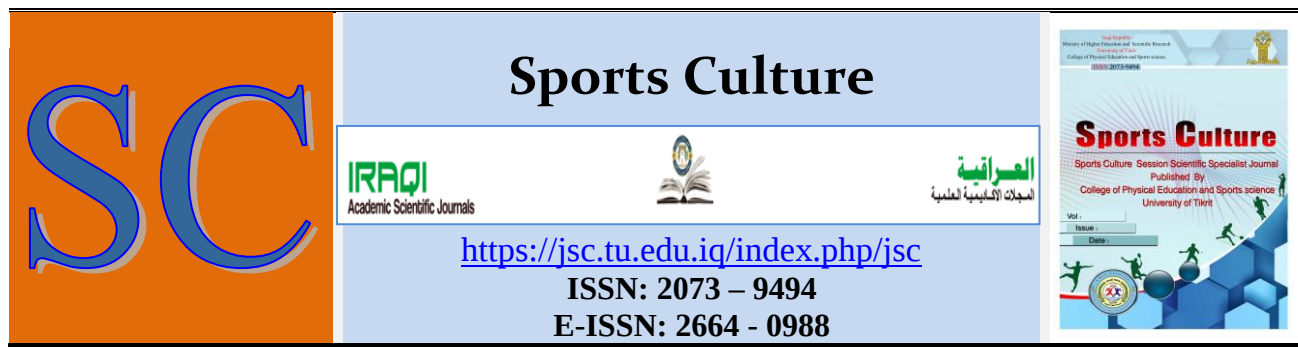




The level of social phobia among female students of the College and Departments of Physical Education and Sports Sciences at the University of Mosul

Ghaida Salem Aziz¹, Aya Odeh² and Zahraa Yahya³

College of Physical Education and Sports Sciences, University of Mosul, Mosul, Iraq

Article info.

Article history:

-Received: 15/11/2023

-Accepted: 10/12/2023

-Available online: 31/12/2023

Keywords:

- Phobia
- Social
- Female students
- College and departments

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract

The study aimed to make a simple diagnosis of bone division by X-RAY (and mechanically through the pressure variables of the device (FOOT SCAN) preparing rehabilitation exercises for athletes with ankle sprains, as the researcher used the experimental method by designing one group with a pre-and post-test. The research sample was chosen intentionally, as the research sample consisted of players with sprained ankle joints, numbering (6) players. The components of the rehabilitation curriculum were applied, which lasted over a period of two months and eight weeks, with three rehabilitation units per week. With a total of (24) qualification units, the researcher arrived at a set of results, which are as follows:

- 1- Paying attention to the principle of diversification in rehabilitation exercises and the tools and methods used to avoid boredom among athletes.
- 2- Ensure complete recovery from the injury before returning to training to avoid recurrent injury
- 3-Follow up on the injured person by the therapist and a specialist rehabilitation while performing rehabilitation exercises do not let the injured person perform the exercises alone.

¹Corresponding author: ghadas@uomosul.edu.iq College of Physical Education and Sports Sciences, University of Mosul, Mosul, Iraq

²Corresponding author: ghadas@uomosul.edu.iq College of Physical Education and Sports Sciences, University of Mosul, Mosul, Iraq

³Corresponding author: ghadas@uomosul.edu.iq College of Physical Education and Sports Sciences, University of Mosul, Mosul, Iraq

مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طالبات كلية واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل

تاريخ البحث

متوفر على الانترنت

2023/12/31

الكلمات المفتاحية

الرهاب

الاجتماعي

طالبات

كلية واقسام

ا. د. غيداء سالم عزيز

ايه عودة

زهراء يحيى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الموصل ، الموصل ، العراق

الخلاصة:

يهدف البحث الى التعرف على مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طالبات كلية واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

وقد استخدمت الباحثات المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملاءمته وطبيعة الدراسة، فيما تكونت عينة البحث من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلة التربية للبنات وكلية التربية الأساسية في جامعة الموصل والبالغ عددهن (181) طالبة، ولل سنوات الدراسية الأربعة للعام (2022-2023)م، وقد استخدمت الباحث مقياس الرهاب الاجتماعي والذي أعده رولين وعربه وبقنه الدسوقي (2004)، وقد استخدمت الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) من أجل الإجابة على تساؤلات الدراسة.

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ان العالم اليوم يشهد زيادة في عدد الافراد الذي يعانون من الاضطرابات النفسية في ظل التطورات وضغوط الحياة، فان هذه التغييرات السريعة تجعل ظروف الحياة اكثر تعقيداً، ولذلك فان الرهاب الاجتماعي هو نتيجة لضغوط الحياة وتعقيداتها، للعيش بسلام، وان المظاهر التي تظهر وعلى الافراد هي استجابات طبيعية.

يعتبر الرهاب الاجتماعي نوع من أنواع الاضطرابات النفسية وهي واسعة الانتشار، وتبلغ نسبة الانتشار بين (7-14%) في اغلب المجتمعات، ويتسبب في الكثير من المشكلات النفسية والسلوكية، وهذه المشكلات تؤثر على تفاعل الشخص مع مجتمعه وعلى تحصيله الدراسي، وأشارت الدراسات الى ان الاناث اكثر تعرضاً من الذكور بنسبة (2-1) وينتشر بين الافراد في سن (15-20) سنة، وهي المرحلة العمرية التي تمثل عملية البناء النفسي والعقلي والاجتماعي للفرد وقمة عطائه الفكري (الشيخ، 2011، 358).

ان الشخص الذي يعاني من لديه تدني في تقدير الذات والشعور بالعجز والاكتئاب، مما قد يدفع الشخص الى تجنب المواقف الاجتماعية ومن ثم العزلة، وقد يتصرف هذا الشخص الى تناول مواد مؤثرة على حالته النفسية او تعاطي المخدرات، واطهرت بعض الدراسات ان الرهاب الاجتماعي له نوعان، الاول رهاب عام معم في جميع المواقف ذات الطابع الاجتماعي والثاني رهاب اجتماعي خاص مرتبط بمواقف معينة دون باقي المواقف الاجتماعية.

والرهاب الاجتماعي هو نوع من اضطرابات القلق الذي يؤثر على تفاعل الشخص مع مجتمعه وعلى تحصيله الأكاديمي.

فالرهاب الاجتماعي من المواضيع التي تؤثر على شخصية الفرد، حيث أشار (Barker, 2004) إلى أن الفروق الفردية لدى الطلبة قد تؤدي إلى اختلافهم في أبعاد معرفية وشخصية هامة (Barker, 2004, 189) لأن الرهاب الاجتماعي يسيطر على شخصية الطلبة ويسهم في تكوين بنى معرفية وشخصية أكثر استقراراً وثباتاً ومن الناحية العملية فقد تسعى هذه الدراسة إلى تزويدهم بالمعلومات العلمية حول الرهاب الاجتماعي لتشكيل دليل يقيدهم إلى تطوير قدراتهم والتكيف لديهم في مواجهة متطلبات الحياة وبناء الشخصية .

وتكمن أهمية الدراسة في التعرف على أحد الأمراض النفسية والاجتماعية المنتشرة في عصرنا الحاضر وهو الرهاب الاجتماعي لدى طالبات كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

1-2 مشكلة البحث

تعد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وأقسامها في كليتي التربية للبنات والتربية الأساسية من الكليات التي لها مكانة كبيرة بين كليات جامعة الموصل ويعتبر مفهوم الرهاب الاجتماعي مفهوم أساسي في علم النفس وخاصة علم النفس الرياضي، ولقي اهتمام كبير لدى الباحثين، ويعد الرهاب الاجتماعي بالنسبة للطلبة الجامعية مطلباً أساسياً لتحقيق التوافق، حيث أشارت الدراسات التي تناولت الخصائص النفسية للطلبة الجامعيين أن الرهاب الاجتماعي يؤثر على قدرة الطالبة في مواجهة الضغوط ومشاعر الإحساس بالأمان.

كما يعد الرهاب الاجتماعي وما تصاحبه من أعراض لدى الطالبة لسوء التوافق، فالطالبة التي تحسن التوافق هي التي تستطيع أن تواجه العقبات بطريقة بناء ولتحقيق إشباع حاجتها ولا تفوق قدراتها على الأداء والإنتاج.

فالرهاب الاجتماعي أكثر الاضطرابات النفسية انتشاراً بين الشباب والبالغين في مستقبل العمر نتيجة للظروف الاجتماعية والاقتصادية التي يعيشها البلد ولا سيما في السنوات الأخيرة لذلك ارتأت الباحثتان دراسة هذه المشكلة على مستوى طالبات كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل وللتساؤل الآتي:

س/ما مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

1-3 هدف البحث

يهدف البحث إلى:

التعرف على مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طالبات كلية واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

1-4-4 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري: طالبات كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

1-4-2 المجال المكاني: كليات واقام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

1-4-3 المجال الزمني: ابتداءً من 2022/12/14 ولغاية 2023./2/20

1-5-1 تحديد المصطلحات

1-5-1 الرهاب الاجتماعي:

خوف ملحوظ ودائم من واحد او أكثر من المواقف الاجتماعية او مواقف الأداء التي يكون الشخص فيها عرضة للتفحص من قبل الآخرين، فيخاف من ان يتصرف بطريقة مخزية او ان تظهر عليه اعراض القلق التي قد تأخذ شكل نوبة هلع مرتبطة بالموقف ويدرك الشخص ان الخوف زائد او غير مقبول (APA, 2003, 450-456).

2- الإطار النظري والدراسات المرتبطة

2-1 الإطار النظري

2-1-1 الرهاب الاجتماعي:

هو خوف غير طبيعي (مرض) دائم وملزم للفرد من شيء غير مخيف في أصله، وهذا الخوف لا يستند الى أساس واقعي، ولا يمكن السيطرة عليه من قبل الفرد رغم ادراكه انه غير منطقي، ومع ذلك يعتريه ويتحكم في سلوكه (Lipsitz, 2000, 58).

وعرفته (Inan) بأنه اضطراب قلق يتم تحديده عن طريق الشعور بالخوف المزمن او الشديد من كون الفرد سوف يقع تحت مشاهدة وتقييم الآخرين، أو انه سوف يشعر بالارتباط والخزي نتيجة افعاله ويختلف الرهاب الاجتماعي عن الفوبيا النوعية الأخرى في انه يعطل حياة الفرد اليومية، فمن السهل على الافراد ان يتجنبوا الثعابين والعناكب والمرتفعات اكثر من تجنبهم للمواقف الاجتماعية التي تربكهم (Inan, 2008, 15).

وتعرف منظمة الصحة العالمية (OMS) الرهاب الاجتماعي عام (1992) بأنه اضطراب يبدأ غالباً في مرحلة المراهقة، ويتمركز حول الخوف من نظرة الآخرين ويؤدي الى تجنب المواقف الاجتماعية، ويبدو الرهاب الاجتماعي في اعراض نفسية وسلوكية او فيسولوجية، وتظهر في مواقف اجتماعية معينة (عيد، 2002، 289).

2-1-1-1 النظريات المفسرة للرهاب الاجتماعي

أ-نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد رائد مدرسة التحليل النفسي ان الخوف او القلق أساس جميع الحالات العصابية، غير ان الخوف يرتبط بالمسائل والمواقف الجنسية ويتعلق بها، فالقوبيا من وجهة نظر مدرسة التحلل النفسي مرض عصابي يتميز بخوف مرضي من شيء بعينه، او موقف بعينه، والمحاولات الناجمة من ذلك هدفها تجنب الشيء.

ب- النظرية السلوكية

المخاوف من وجهة نظر السلوكيين أو معدلي السلوك تحدث نتيجة وجود ارتباط بين متغيرين أحدهما طبيعي والآخر شرطي، ونتيجة لهذا الارتباط يكتسب المثير غير الطبيعي (الشرطي) صفات المثير الطبيعي، فيحدث الخوف، ولأن التعلم (الشرطي) يتميز بأن العلاقة فيه بين المثير الأصلي والمثير الشرطي احياناً تكون غير واضحة في ذهن المتعلم، فمن الممكن أن يستجيب المريض لمؤثرات شبيهة للمثير الشرطي، دون ان يعرف العلاقة بين هذه المؤثرات والمثير الأصلي (سليمان، 2011، 44).

ج- النظرية المعرفية

ركزت هذه النظرية على أفكار الانسان عن نفسه وعن الآخرين وعن المستقبل، وترى النظرية ان السبب الرئيسي للرهاب الاجتماعي عند الافراد هو في طريقة تفكير الفرد حول نفسه من حيث نظريته السلبية عن نفسه وأنها عقيمة لا انجاز فيها، وأنه شخص غير مقبول من الآخرين، وبذلك فان نقاط ضعفه تتضخم، فيعطي انطباعاً للآخرين عن أهمية آرائهم فيه ويحاول ارضاءهم باستمرار (شاهين وجرادات، 2012، 1259-1292).

د- النظرية البايولوجية: (التفسير الوراثي)

ان الاستعداد الوراثي لتطوير المرض يكون واضحاً في الاسرة، حيث اكدت دراسة (cheek, 1983) على التوائم المتماثلة حيث وجد ارتباطاً اعلى بين مستويات القلق الاجتماعي في التوائم المتماثلة عنه بالنسبة للتوائم غير المتماثلة، ويرجع ذلك الى ان درجة التشابه في التركيبة الوراثية بين التوائم المتماثلة أكبر منها بالنسبة للتوائم غير المتماثلة (عبدالرحمن، 2000، 256).

هـ- نظرية العوامل الاسرية

تلعب العوامل الاسرية دوراً هاماً في نشوء حالات الرهاب الاجتماعي، وقد بينت الدراسات ان المرضى المصابين بالخوف الاجتماعي (الرهاب الاجتماعي)، يذكرون في تاريخ شخصيتهم أن طفولتهم كانت غير سعيدة، وأنهم عانوا من الحرمان النفسي والمادي وأن علاقاتهم بوالديهم كانت يسودها البعد العاطفي والبرود إضافة الى عدم التقبل والرفض من الأهل، وهذه الذكريات تساهم عادة في تكوين مشاعر النقص كما تؤدي الى ازدياد مشاعر الإحباط والعداونية والتوتر وعدم الرضا عن النفس، هذا الامر يؤدي الى الرهاب الاجتماعي.

ومن الأمور التربوية الهامة التي تساهم في تكوين الرهاب الاجتماعي في كثرة الأوامر والنواهي والممنوعات وتعقيد التعليمات والقواعد التي يجب اتباعها في المواقف الاجتماعية، وشدة العقاب في حال

عدم تطبيقها ومن ثم يزيد الشعور بالضعف، كما تزيد مراقبة النفس فيما بعد، وتضعف قدرته على التعبير التلقائي عن نفسه ورغباته مما يزيد في تجنبه للمواقف الاجتماعية وينشأ عنده الرهاب الاجتماعي (المالح، 2005، 133-138).

و- النظرية الاجتماعية والثقافية

تساهم العوامل الاجتماعية والثقافية في نشوء حالات الرهاب الاجتماعي، من خلال القيم الاجتماعية التي يغرسها المجتمع في الفرد، ومن بين هذه العوامل السلبية هو عدم وجود فرص التعبير عن الذات وعدم التأكيد على أهمية الفرد وتشجيعه على تنمية شخصيته وكذلك المجتمع العدواني الانتقادي الذي لا يقبل الفرد ويتهكم عليه ويسخر منه، الذي له دور في نشأة الرهاب الاجتماعي. كما ان سياسة التمييز العنصري يتسبب في نشأة الرهاب الاجتماعي، وأكدت الدراسات ان سياسة التفرقة الاجتماعية واضطهاد الملونين او الأقليات الأخرى في المجتمع الغربي يؤدي الى زيادة الرهاب الاجتماعي. (السبيعي، 2006، 61).

2-2 الدراسة المرتبطة

2-2-1 دراسة المجنوني (2013) بعنوان:

"القلق العام وعلاقته بالرهاب الاجتماعي لدى طالبات جامعة أم القرى في ضوء متغيري العمر والتخصص الدراسي"

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة الارتباطية بين القلق العام والرهاب الاجتماعي، وذلك تبعاً لمتغيري العمر والتخصص الدراسي.

وتكون مجتمع الدراسة من طالبات في جامعة ام القرى بمكة المكرمة، وقد طبق عليهن مقياس القلق العام ومقياس الرهاب الاجتماعي، وقد بلغ عدد العينة (89) طالبة.

وتوصلت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين القلق العام والرهاب الاجتماعي، كذلك وجدت الدراسة فروقاً في درجة القلق العام بين كلية العلوم التطبيقية واللغة العربية لصالح اللغة العربية الأكثر قلقاً، كما أنه لم توجد فروق في درجة القلق العام بين التخصصات الدراسية الأخرى (التربية - الشريعة - الدعوة وأصول الدين - العلوم الاجتماعية)، كما لم توجد فروق في درجة القلق العام تبعاً للعمر الزمني، ولم توجد فروق في درجة الرهاب الاجتماعي تبعاً للعمر الزمني والتخصص الدراسي.

3- إجراءات البحث

3-1 منهج البحث:

استخدمت الباحثات المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة البحث الحالي

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من طالبات كلية واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل والبالغ عددهن (386) طالبة، حسب احصائيات التسجيل في الكليات للعام الدراسي 2022-2023م.

أما عينة البحث فقد تم اختيارهن بالطريقة العشوائية وتكونت من (181) طالبة بواقع (46.89%) من مجتمع البحث بعد استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية (10) طالبات، وعينة الثبات التي تكونت من (30) طالبة موزعين على المراحل الدراسية الأربعة والجدول (1) يوضح ذلك

الجدول (1)مجتمع البحث وعينته

المجموع الكلي	عينة الثبات	تجربة الاستطلاعية	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	المراحل/الكلية
191	–	–	61	67	34	29	التربية البدنية وعلوم الرياضة
162	30	10	46	43	16	17	التربية للبنات/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
33	–	–	6	7	15	5	التربية الأساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
386	--	–	123	127	75	61	المجموع الكلي

3-3 وسائل جمع البيانات

لكي تتوصل الباحثتان الى تحقيق اهداف البحث فان طبيعة المشكلة تحتم عليهما الاستعانة بعدد من وسائل جمع البيانات وكالاتي:

3-3-1 الاستبيان

هي أداة لجمع البيانات المتعلقة بموضوع البحث محدد عن طريق استمارة يجري تعبئتها من قبل المجيب (لمحم، 2005، 178).

3-4 أداة البحث

3-4-1 مقياس الرهاب الاجتماعي

اعد هذا المقياس رولين ووعي (1994) (Roulinwe) وذلك لقياس الرهاب الاجتماعي، ويتكون المقياس من (36) عبارة، ويوجد امام كل عبارة اختياران هما (نعم ولا) ويطلب من المفحوصة ان تختار واحدة منهما والتي تتفق مع مشاعرها وتصرفاتها في مواقف الحياة المختلفة، ويصلح هذا المقياس للتطبيق على الافراد من عمر (12 سنة)، وقام بترجمته الى اللغة العربية (مجدي محمد الدسوقي) في البيئة المصرية ويعطي المفحوص درجة واحدة اذا كانت الاجابة بنعم وصفرأ اذا كانت الإجابة بلا وان العبارات التي تحمل الأرقام (3، 7، 14، 16، 17، 27، 28، 32) تصحح في الاتجاه العكسي، ويستخدم الجمع الجبري في حساب الدرجة الكلية التي تحصل عليها المفحوصة على المقياس، والدرجة المرتفعة تشير الى ان الفرد يعاني من الإرهاب الاجتماعي والعكس صحيح.

3-4-2 التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثتان بتوزيع استمارة الاستبيان الخاصة بالرهاب الاجتماعي يوم 2022/11/1 على عينة بلغت (10) طالبات من طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل، وتم ذلك لمعرفة ملائمة المقياس لعينة البحث والوقت الذي تستغرقه الطالبة في الإجابة، واهم الصعوبات التي قد تواجه الباحثتان.

3-5 الأسس العلمية

3-5-1 صدق المقياس

ان الصدق هو احد الخصائص السايكومترية في بناء المقياس، والمقياس الذي يتصف بالصدق هو "المقياس الذي يحقق وظيفة التي وضع من اجلها" (رضوان، 2006، 350). وقد تحققت الباحثان من صدق المقياس عبر صدق المحتوى والصدق الظاهري.

3-5-1-1 الصدق الظاهري

عرض المقياس على سبعة محكمين من المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والمقياس والتقييم والموضحين في (الملحق رقم 1) والمقياس في (الملحق رقم 2).

3-5-1-2 الصدق التمييزي

تم إيجاد صدق التمييز للمقياس باعتماد اسلوبين هما القوة التمييزية للفقرات والاتساق الداخلي على الاستمارات التي حصلت عليها الباحثان من عينة صدق التمييز والبالغة (181) استمارة، والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) لعينتين مستقلتين لحساب الصدق

التمييزي بطريقة المقارنة الطرفية

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (t)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	المجموعات	مقاس الرهاب الاجتماعي
0.00	96	28.614	2.821	24.428	49	المجموعة العليا	
			3.035	7.489	49	المجموعة الدنيا	

يتضح من الجدول (2) إن قيمة (ت) تساوي (28.614) عند درجة حرية (96) ومستوى الدلالة (0.00)، وهذا يدل على ان قيمة (ت) دالة عند مستوى (0.05)، وعليه فإن المقياس يتميز بدرجة مقبولة من الصدق التمييزي وقابل للتطبيق.

3-5-1-2-1 القوة التمييزية للفقرات

تم إيجاد خاصية التمييز لكل فقرة من فقرات المقياس باستخدام المجموعتين المتطرفتين وقد اتاحت الباحثان في حساب القوة التمييزية

الخطوة التالية:

-وضع درجة لكل إجابة أما كل فقرة من فقرات المقياس وحسب المقياس الثنائي المعد وبذلك تم استخراج الدرجة الكلية لكل استمارة مجيب.

-ترتيب الاستمارات تنازلياً بعد إيجاد المجموع الكلي لكل استمارة من استمارات عينة التمييز البالغة (181) استمارة.

-تحديد حجم المجموعتين المتطرفتين العليا والدنيا وبواقع (27%) لكل منها وبواقع (49) طالبة للمجموعة العليا و (49) طالبة للمجموعة الدنيا.

وتم إيجاد القيم التائية بين المجموعتين المتطرفتين العليا والدنيا لكل فقرة من الفقرات.

الجدول (3) يبين قيم (ت) المحسوبة بين المجموعتين المتطرفتين لفقرات مقياس الرهاب الاجتماعي

ت	الفئة العليا		الفئة الدنيا		قيمة t	مستوى الدلالة sig
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1.	0.857	0.353	0.306	1.176	3.140	0.08
2.	0.755	0.434	0.367	1.184	2.151	0.19
3.	0.449	0.502	0.306	1.176	0.782	0.90
4.	0.693	0.465	0.612	1.187	0.448	0.12
5.	0.591	0.496	0.204	1.154	2.160	0.52
6.	0.734	0.446	0.591	1.188	0.788	0.07
7.	0.346	0.480	0.244	1.164	0.567	0.93
8.	0.775	0.421	0.408	1.188	2.039	0.09
9.	0.775	0.421	0.755	1.164	0.115	0.11
10.	0.632	0.487	0.387	1.187	1.336	0.41
11.	0.898	0.305	0.571	1.190	1.860	0.00
12.	0.653	0.480	0.326	1.179	1.794	0.59
13.	0.571	0.500	0.285	1.172	1.569	1.000
14.	0.551	0.502	0.326	1.179	1.226	0.79
15.	0.714	0.456	0.306	1.176	2.265	0.49
16.	0.653	0.480	0.265	1.168	2.184	0.93
17.	0.387	0.492	0.265	1.168	0.676	0.95
18.	0.571	0.500	0.326	1.179	1.338	0.77
19.	0.857	0.353	0.326	1.179	3.016	0.06
20.	0.591	0.496	0.224	1.129	2.039	0.64
21.	0.826	0.373	0.408	1.188	2.408	0.03
22.	0.755	0.434	0.244	1.164	2.874	0.69
23.	0.816	0.391	0.306	1.176	2.881	0.17
24.	0.734	0.446	0.367	1.184	2.031	0.23
25.	0.857	0.353	0.612	1.187	1.384	0.00
26.	0.714	0.456	0.591	1.188	0.673	0.09
27.	0.489	0.505	0.204	1.154	1.587	0.45
28.	0.571	0.500	0.265	1.168	1.686	0.87
29.	0.653	0.480	0.367	1.184	1.564	0.43
30.	0.795	0.407	0.346	1.182	2.513	0.14
31.	0.632	0.487	0.224	1.159	2.272	0.73

0.23	2.268	1.182	0.346	0.434	0.755	32.
0.92	1.228	1.176	0.306	0.504	0.530	33.
0.05	1.695	1.192	0.469	0.421	0.775	34.
0.14	0.558	1.190	0.571	0.473	0.673	35.
0.47	2.028	1.179	0.326	0.465	0.693	36.

يتضح من الجدول (3) ان (36) فقرة ميزت بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا، إذ اقترنت قيمتها التائية المحتسبة بين (0.115-3.140) وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمدة (0.05)، ما عدا الفقرة (13) كانت غير مميزة، إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة (1.569) ومستوى الدلالة (1.000) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) مما تطلب حذفها.

3-5-2 ثبات المقياس

يقصد بمفهوم ثبات درجات الاختبارات مدى خلوها من الأخطاء غير المنتظمة التي تشوب المقياس، أي مدى قياس الاختبار للمقدار الحقيقي للسمة التي يهدف لقياسها، فدرجات الاختبار تكون ثابتة إذا كان الاختبار يقيس سمة معينة قياساً متسقاً في الظروف المتباينة التي قد تؤدي إلى أخطاء القياس فالثبات بهذا المعنى يعني الاتساق أو الدقة في القياس. (علام، 2010، 131).

الجدول (4) صدق الاتساق الداخلي لفقرات الرهاب الاجتماعي

ت	الفقرات	معامل الارتباط
1.	احب البقاء في الفراش حتى لا ارى اي شخص	0,585
2.	استمتع بالوحدة.	0,428
3.	افضل عادة ان اكون بصحبة الاصدقاء عن اكون وحيدا.	0,275
4.	عند دخولي حجرة مكتظة بالناس، اشعر برغبة ملحة في ان ارحل على الفور	0,213
5.	يمثل التفاعل او التواصل مع الآخرين عبئا نفسيا علي	0,458
6.	لا اشعر بالاسترخاء الا اذا كنت بمفردي	0,255
7.	اعتقد انني استمتع بالتعامل مع نوعيات مختلفة من الناس	0.279
8.	ابتعد عن الآخرين بقدر الامكان	0.418
9.	افعل هواياتي المفضلة بمفردي	0.137
10.	اخبر الآخرين بانني لست على ما يرام، لاتجنب مشاركتهم في القيام ببعض المهام	0.304
11.	الوقت الذي اشعر فيه بالارتياح تماما هو ذلك الوقت الذي أكون فيه بمفردي	0.370
12.	وجود الآخرين حولي يجعلني قلقا	0.429
13.	افضل تناول الطعام بمفردي عن تناوله مع الآخرين	0.371
14.	افضل السفر مع الاصدقاء عن السفر بمفردي	0.282
15.	افضل الذهاب الى السينما بمفردي	0.435
16.	استمتع دائما بوجودي مع الآخرين	0.405
17.	افضل الخروج مع الاصدقاء عن الاعتكاف في البيت	0.483
18.	عندما اتحدث مع الآخرين تتملكني رغبة في التوقف عن الكلام والابتعاد عنهم	0.387
19.	اجد صعوبة في اقامة علاقات اجتماعية وثيقة مع الآخرين	0.547
20.	اغادر الاجتماعات والاحتفالات دون وداع اصدقائي	0.436

ت	الفقرات	معامل الارتباط
21.	حتى عندما أكون في حالة نفسية جيدة، أفضل ان اكون بمفردي عن ان اكون مع الآخرين	0.466
22.	اتمنى مرور اليوم سريعا حتى أصبح بمفردي	0.553
23.	اتمنى لو تركني الناس بمفردي	0.517
24.	اشعر بالأمان عندما اكون بمفردي	0.404
25.	عندما اجلس في مكان مزدحم اشعر بالرغبة في الرحيل	0.309
26.	احتاج غالبا ان اكون بمفردي تماما لعدة ايام	0.255
27.	اشعر بالارتياح عندما اكون مع الآخرين	0.406
28.	احب قضاء وقت فراغي مع الآخرين	0.397
29.	عندما اقرر ان اكون مع الآخرين اندم على ذلك فيما بعد	0.388
30.	يصيبني الارهاق نتيجة تواجدي مع الآخرين، لذلك لا افضل التواجد معهم	0.506
31.	اعتبر نفسي شخصا منعزلا او وحيدا	0.75
32.	اتمنى ان اكون بمفردي او وحيدا معظم الوقت	0.476
33.	استطيع التواصل بسهولة مع الآخرين	0.292
34.	اتجنب المواقف التي تفرض علي التفاعل الاجتماعي	0.324
35.	اشعر بالارتباك عندما اعرف أنني موضع ملاحظة من الآخرين	0.292
36.	اشعر بالتوتر عندما اتحدث امام الآخرين	0.460

من خلال الجدول (4) ان جميع قيم حرف (ر) المحتسبة اكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يدل على تجانس المقياس.

وقد استخدمت الباحثتان اسلوبين للتحقق من ثبات أداة الاختبار الأول: أسلوب التجزئة النصفية عن طريق اختبار عينة استطلاعية من الطالبات في كلية البنات والبالغ عددهن (30) طالبة. والثاني إيجاد معامل الفاكرونباخ والجدول (5) يبين ذلك

الجدول (5) معامل الثبات باسلوبين التجزئة النصفية والفاكرونباخ

معامل الارتباط قبل التصحيح	تصحيح المعامل بطريقة سبيرمان - براون	الفاكرونباخ
0.697	0.822	0.839

3-6 التجربة الرئيسية

قامت الباحثتان على التجربة الرئيسية، اذ وزعت الاستمارة الخاصة بالاستبيان على عينة التجربة الرئيسية والبالغة (83) طالبة من طالبات السنوات الدراسية الأربعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية البنات وقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل وللفترة من 2022/12/1 ولغاية 2023/2/1، ثم قامت الباحثتان بجمع المقياس لغرض اجراء التحليل الاحصائي.

3-7 المعالجات الإحصائية

استخدمت الباحثات الحقيبة الإحصائية spss في معالجة البيانات والتي حصلت على:
-الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- معامل ارتباط بيرسون

- معامل الفاكرونباخ

- اختبار (t) لعينتين مرتبطتين (التكريري والعيدي، 1999، 40-55)

4- عرض النتائج ومناقشتها

تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة لدرجات الطالبات على مقياس الرهاب الاجتماعي فقد بلغ المتوسط الحسابي الكلي (0.45) وانحراف معياري قدره (0.483) والجدول (6) يوضح ذلك.

الجدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة لفقرات مستوى الرهاب الاجتماعي

ت	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحرافات المعيارية	الرتبة	المستوى
1.	احب البقاء في الفراش حتى لا ارى اي شخص	0.541	0.499	9	متوسط
2.	استمتع بالوحدة.	0.458	0.499	18	متوسط
3.	افضل عادة ان اكون بصحبة الاصدقاء عن اكون وحيدا.	0.265	0.442	36	متدني
4.	عند دخولي حجرة مكتظة بالناس ، اشعر برغبة ملحة في ان ارحل على الفور	0.635	0.482	4	متوسط
5.	يمثل التفاعل او التواصل مع الآخرين عبئا نفسيا علي	0.364	0.482	29	متدني
6.	لا اشعر بالاسترخاء الا اذا كنت بمفردي	0.585	0.493	6	متوسط
7.	اعتقد انني استمتع بالتعامل مع نوعيات مختلفة من الناس	0.287	0.453	34	متدني
8.	ابتعد عن الآخرين بقدر الامكان	0.558	0.498	8	متوسط
9.	افعل هواياتي المفضلة بمفردي	0.657	0.475	2	مرتفع
10.	اخبر الآخرين بانني لست على ما يرام ، لاتجنب مشاركتهم في القيام ببعض المهام	0.425	0.495	22	متدني
11.	الوقت الذي اشعر فيه بالارتياح تماما هو ذلك الوقت الذي اكون فيه بمفردي	0.663	0.474	1	مرتفع
12.	وجود الآخرين حولي يجعلني قلقا	0.442	0.498	19	متدني
13.	افضل تناول الطعام بمفردي عن تناوله مع الآخرين	0.397	0.490	26	متدني
14.	افضل السفر مع الاصدقاء عن السفر بمفردي	0.370	0.484	28	متدني
15.	افضل الذهاب الى السينما بمفردي	0.386	0.488	27	متدني
16.	استمتع دائما بوجودي مع الآخرين	0.348	0.477	31	متدني
17.	افضل الخروج مع الاصدقاء عن الاعتكاف في البيت	0.298	0.458	33	متدني
18.	عندما اتحدث مع الآخرين تملكني رغبة في التوقف عن الكلام والابتعاد عنهم	0.442	0.498	20	متدني
19.	اجد صعوبة في اقامة علاقات اجتماعية وثيقة مع الآخرين	0.513	0.501	11	متوسط
20.	اغادر الاجتماعات والاحتفالات دون وداع اصدقائي	0.281	0.451	35	متدني
21.	حتى عندما اكون في حالة نفسية جيدة ، افضل ان اكون بمفردي عن ان اكون مع الآخرين	0.541	0.499	10	متوسط

ت	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحرافات المعيارية	الرتبة	المستوى
22.	اتمنى مرور اليوم سريعا حتى اصبح بمفردي	0.419	0.494	23	متدني
23.	اتمنى لو تركني الناس بمفردي	0.502	0.501	13	متوسط
24.	اشعر بالامان عندما اكون بمفردي	0.491	0.501	14	متوسط
25.	عندما اجلس في مكان مزدحم اشعر بالرغبة في الرحيل	0.640	0.481	3	مرتفع
26.	احتاج غالبا ان اكون بمفردي تماما لعدة ايام	0.591	0.492	5	متوسط
27.	اشعر بالارتياح عندما اكون مع الآخرين	0.309	0.463	32	متدني
28.	احب قضاء وقت فراغي مع الآخرين	0.408	0.492	25	متدني
29.	عندما اقرر ان اكون مع الآخرين اندم على ذلك فيما بعد	0.491	0.501	15	متوسط
30.	يصيبني الارهاق نتيجة تواجدي مع الآخرين ، لذلك لا افضل التواجد معهم	0.475	0.500	16	متوسط
31.	اعتبر نفسي شخصا منعزلا او وحيدا	0.414	0.493	24	متدني
32.	اتمنى ان اكون بمفردي او وحيدا معظم الوقت	0.430	0.496	21	متدني
33.	استطيع التواصل بسهولة مع الآخرين	0.364	0.482	30	متدني
34.	اتجنب المواقف التي تفرض علي التفاعل الاجتماعي	0.513	0.501	12	متوسط
35.	اشعر بالارتباك عندما اعرف اللي موضع ملاحظة من الآخرين	0.580	0.494	7	متوسط
36.	اشعر بالتوتر عندما اتحدث امام الآخرين	0.464	0.500	17	متوسط
		0.455	0.483	18.50	

من خلال الجدول (6) ان معدل الرهاب الاجتماعي الكلي بلغ (0.455) حيث ان درجات بعض الفقرات كانت متوسطة مثل احب البقاء في الفراش حتى لا أرى أي شخص بمتوسط حسابي (0.54)، واستمتع بالوحدة بمتوسط حسابي (0.45)، وعند دخولي الى حجرة مكتظة بالناس اشعر برغبة ملحة في ان ارحل على الفور بمتوسط حسابي (0.63)، ولا اشعر بالاسترخاء الا اذا كانت بمفردي بمتوسط حسابي (0.58) وابتعد عن الآخرين بقدر الإمكان بمتوسط حسابي (0.55)، واجد صعوبة في إقامة علاقات اجتماعية وثيقة مع الآخرين بمتوسط حسابي (0.51)، وحتى عندما أكون في حالة نفسية جيدة، افضل ان أكون بمفردي عن ان أكون مع الآخرين بمتوسط حسابي (0.54)، وأتمنى لو تركني الناس بمفردي بمتوسط حسابي (0.50)، واشعر بالأمان عندما أكون بمفردي بمتوسط حسابي (0.49) واحتاج غالباً ان أكون بمفردي تماماً لعدة أيام بمتوسط حسابي (0.59) وعندما اقرر ان أكون مع الآخرين اندم على ذلك فيما بعد بمتوسط حسابي (0.49)، ويصيبني الإرهاق نتيجة تواجدي مع الآخرين، لذلك لا افضل التواجد معهم بمتوسط حسابي (0.47)، واتجنب المواقف التي تفرض علي التفاعل الاجتماعي بمتوسط حسابي (0.51)، واشعر بالارتباك عندما اعرف انني موضع ملاحظة من الآخرين بمتوسط حسابي (0.58)، واشعر بالتوتر عندما اتحدث امام الآخرين بمتوسط حسابي (0.46).

ويفسر الباحثون ان المستوى المتدني في الرهاب الاجتماعي لدى عينة البحث توفر عوامل من المتوقع انها ساعدت الطالبات في التكيف والشعور بالامن والطمانينة، كالظروف الاجتماعية والاقتصادية

المستقرة نوعاً ما، والوضع الذي يشعرونهم بالأهمية وتشد من عزيمتهم وترفع من معنوياتهم، ويشير بعض الباحثين الى ان تلك العوامل اسهمت في انخفاض في درجة الشعور بالرهاب الاجتماعي لديهم.

كما ان هذا المستوى المنخفض من الرهاب الاجتماعي يوفر سمات شخصية إيجابية لدى الطالبات، لان المرحلة الجامعية تعطي الطالبة قدراً من الحرية لم تعتاده في المرحلة الدراسية السابقة، الامر الذي يسهم الى حد كبير في بناء شخصيتها، ورفع مستوى الشعور بالاطمئنان الاجتماعي، لان الطالبة تعتمد على جهودها الذاتية في مواجهة المشكلات المرتبطة بالاتجاه الاكاديمي والشخصي، الامر الذي يقلل من مشاعر الرهاب الاجتماعي وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (ملص 2007)، (واليوسفي، 2013) وتوصلت الدراسة الى ان الطالبات لديهم رهاب اجتماعي بدرجة متوسطة.

وان المرأة وفقاً لطبيعتها وطريقة التنشئة الاجتماعية تكون اكثر خوفاً من الرجال ويظهر ذلك جلياً في عمليات التفاعل الاجتماعي وبخاصة امام الآخرين او امام الرجال.

وكلما زاد الشعور بالرهاب الاجتماعي زاد الشعور بعدم الأمان وهذه يتفق مع دراسة (maria, etal, 2004, 150-174).

يتضح من الجدول (6) ان المتوسط الحسابي لدرجة الرهاب الاجتماعي لدى الطالبات قد بلغ (0.45) بانحراف معياري قدره (0.48) وهو يعبر عن مستوى متوسط من الرهاب الاجتماعي من خلال الجدول (6) كان درجات الرهاب الاجتماعي لدى عينة البحث كانت مرتفعة في الفقرة (11) "الوقت الذي اشعر فيه بالارتياح تماماً هو ذلك الوقت الذي أكون فيه بمفردي" بمتوسط حسابي قدره (0.663). وكذلك الفقرة (25) كانت مرتفعة عندما أجلس في مكان مزدحم اشعر بالرغبة في الرحيل" بمتوسط حسابي (0.640) والفقرة (9) " افعل هواياتي المفضلة بمفردي" بمتوسط حسابي (0.657).

المستوى	الدرجة
المرتفع	64% فما فوق
المتوسط	0.45-0.63%
المتدني	0.44% فما دون

وهذه النسب تم اعتمادها في دراسة (الرقاد، 2017)

دراسة (الحمد وآخرون، 2016)

5-الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1-ان غالبية طالبات عينة الدراسة لديهم مستوى متوسط من الرهاب الاجتماعي.
- 2-توعية أولياء الأمور بمنح بناتهم على الثقة بالنفس وتدريبهم على اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية لان ذلك يمنحهم الشجاعة.

3-تدريب الطالبات على مواقف الحياة الاجتماعية سواء كان ذلك في الكلية او المنزل من خلال المناقشات والمشاركات في المناسبات الاجتماعية.

5-2 التوصيات

- 1-توعية الطالبات بطبيعة مشكلة اضطراب الرهاب الاجتماعي الذي قد يتعرضون له.
- 2-تعزيز الروح الاجتماعية من خلال العلاقات الاجتماعية وإتاحة الفرصة لهن بالمشاركة في النشاطات الاجتماعية.
- 3-حث شعبة الارشاد النفسي والتربوي على عقد محاضرات تشرح للطالبات طبيعة اضطراب الرهاب الاجتماعي وكيفية علاجها بالطرق العلمية.

المصادر

1. التكريتي، وديع ياسين و العبيدي ، حسن محمد (1999) : التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.
2. خريبط، ريسان (1987) : مناهج البحث في التربية الرياضية، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل .
3. الحمد، نايف فدعوس وآخرون (2016): مستوى الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة السعوديين المجلد (43)، ملحق (5)، الأردن.
4. رضوان، محمد نصر الدين (2006): المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
5. الرقاد، هناء خالد (2017): الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الجامعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية، المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث، فلسطين.
6. السبيعي، عبدالله (2006): ان كنت خجولاً عالج نفسك بنفسك (وسائل علمية للتخلص من الخجل والرهاب الاجتماعي)، مكتبة الملك فهد الوطنية، الرياض.
7. سليمان، عبدالرحمن سيد (2011): المخاوف ولاكتساب العلاج، عالم الكتب، القاهرة.
8. شاهين، فرنسيس وجرادات، عبدالكريم (2012): مقارنة العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بالتدريب على المهارات الاجتماعية في معالجة الرهاب الاجتماعي، مجلة جامعة النجاح للعلوم الإنسانية، المجلد (26)، العدد (6)، فلسطين.
9. الشيخ، رواء ناطق صالح (2011): قياس الرهاب الاجتماعي لدى مستخدمات المحادثة عن طريق الانترنت (chat)، مجلة القادسية للعلوم الإنسانية، المجلد الرابع عشر، العدد الرابع، بغداد.
10. عبدالرحمن، محمد السيد (2000): علم الامراض النفسية والعقلية الأسباب - الاعراض - التشخيص - العلاج، داء قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.

11. علام، صلاح الدين (2010): الأساليب الإحصائية الاستدلالية في تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية (البارامترية واللابارامترية)، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
12. علاوي، محمد حسن ورضوان ، محمد نصر الدين (2000) : القياس في التربية البدنية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
13. عيد، محمد إبراهيم (2002): الهوية القلق والابداع، دار القاهرة، القاهرة.
14. المالح، حسان (2005): الخوف الاجتماعي (الخل)، ط2، دار الاشراقات، دمشق.
15. المجنوني، سلوى بنت عبد المحسن. (2013): القلق العام وعلاقته بالرهاب الاجتماعي لدى طالبات جامعة أم القرى في ضوء متغيري العمر والتخصص الدراسي، مجلة عالم التربية، المجلد (1)، العدد (14)، مصر.
16. ملحم، سامي محمد (2005): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، عمان.
17. ملص، ز (2007): العلاقة بين الرهاب الاجتماعي وتقدير الذات عند عينة من طلاب الجامعة الأردنية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.
18. اليوسفي، د. (2013): القلق الاجتماعي وعلاقته بمستوى الطموح لدى تلاميذ الثانية ثانوي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد خضير بسكرة، الجزائر.
19. American psychiatric association (2003): D.S.IV; Diagnostic and statistical manual of mental disorders, (4th ed). Text revision Washington De.p p.
20. Lipit j;scheier F (2000) social phobia epidemiols and cost of illness pharmacoeconomics. 18
21. Maria T; Tomas F.; lisa E: Mats F. (2004) social phobia and avoidant personality discover: one spectrum disorder; Nordic journal of psychiatry, 58(2), 147-150.
22. Iman, F, (2008) virtual reality and social phobia recreating a social situation in virtual reality, MD, deleft university of technology.

الملحق (1) أسماء السادة المختصين الذين عرض المقياس عليهم

ت	الاسماء	الاختصاص	محل العمل
1.	أ.د. مؤيد عبدالرزق الحسو	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
2.	أ.د. وليد خالد رجب	قياس وتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
3.	أ.د. سبهان محمود أحمد	قياس وتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
4.	أ.د. سعد باسم جميل	قياس وتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
5.	أ.د. نغم خالد الخفاف	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
6.	أ.م.د. وليد ذنون يونس	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
7.	أ.م.د. محمود مطر علي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل

الملحق (2)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مقياس الرهاب الاجتماعي

الأستاذ.....المحترم

تحية طيبة...

تروم الباحثان اجراء البحث الموسوم ((مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل))

ويقصد بالرهاب الاجتماعي (رضوان، 2001) عرفه (هو الخوف من المجهول وتجنب المواقف التي يفترض فيها الفرد ان يتعامل او يتفاعل فيها مع الآخرين ويكون معرضا لنوع من انواع التقييم والسمة الاساسية المميزة للقلق الاجتماعي تتمثل في الخوف غير الواقعي من التقييم السلبي للسلوك من قبل الآخرين) (رضوان، 2001، 48).

وبصفتكم من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس الرياضي والقياس والتقييم، يرجى تقضلكم بالاطلاع على المقياس للرهاب الاجتماعي، حيث ان المقياس من اعداد (رولين ووي، 1994) وعربه وقننه (الدكتور مجدي محمد الدسوقي)

فضلا عن ابداء رأيكم باختياركم المقياس بما يخدم البحث شاكرين تعاونكم خدمة للبحث العلمي، علما ان البدائل (نعم، لا).

.....مع الشكر والتقدير.....

الاسم:

اللقب وتاريخ الحصول عليه:

الباحثات

الاختصاص:

١.د. غيداء سالم عزيز

الكلية:

زهراء يحيى ادريس

التاريخ:

آية عودة عيسى

التوقيع:

مقياس الرهاب الاجتماعي

ت	العبارات	نعم	لا
1.	احب البقاء في الفراش حتى لا ارى اي شخص		
2.	استمتع بالوحدة.		
3.	افضل عادة ان اكون بصحبة الاصدقاء عن اكون وحيدا.		
4.	عند دخولي حجرة مكتظة بالناس ، اشعر برغبة ملحة في ان ارحل على الفور		
5.	يمثل التفاعل او التواصل مع الآخرين عبئا نفسيا علي		
6.	لا اشعر بالاسترخاء الا اذا كنت بمفردي		
7.	اعتقد انني استمتع بالتعامل مع نوعيات مختلفة من الناس		
8.	ابتعد عن الآخرين بقدر الامكان		
9.	افعل هواياتي المفضلة بمفردي		
10.	اخبر الآخرين بانني لست على ما يرام ، لتجنب مشاركتهم في القيام ببعض المهام		
11.	الوقت الذي اشعر فيه بالارتياح تماما هو ذلك الوقت الذي اكون فيه بمفردي		
12.	وجود الآخرين حولي يجعلني قلقا		
13.	افضل تناول الطعام بمفردي عن تناوله مع الآخرين		
14.	افضل السفر مع الاصدقاء عن السفر بمفردي		
15.	افضل الذهاب الى السينما بمفردي		
16.	استمتع دائما بوجودي مع الآخرين		
17.	افضل الخروج مع الاصدقاء عن الاعتكاف في البيت		
18.	عندما اتحدث مع الآخرين تتملكني رغبة في التوقف عن الكلام والابتعاد عنهم		
19.	اجد صعوبة في اقامة علاقات اجتماعية وثيقة مع الآخرين		
20.	اغادر الاجتماعات والاحتفالات دون وداع اصدقائي		
21.	حتى عندما اكون في حالة نفسية جيدة ، افضل ان اكون بمفردي عن ان اكون مع الآخرين		
22.	اتمنى مرور اليوم سريعا حتى اصبح بمفردي		
23.	اتمنى لو تركني الناس بمفردي		
24.	اشعر بالامان عندما اكون بمفردي		
25.	عندما اجلس في مكان مزدحم اشعر بالرغبة في الرحيل		
26.	احتاج غالبا ان اكون بمفردي تماما لعدة ايام		
27.	اشعر بالارتياح عندما اكون مع الآخرين		
28.	احب قضاء وقت فراغي مع الآخرين		
29.	عندما اقرر ان اكون مع الآخرين اندم على ذلك فيما بعد		
30.	يصيبني الارهاق نتيجة تواجدي مع الآخرين ، لذلك لا افضل التواجد معهم		
31.	اعتبر نفسي شخصا منعزلا او وحيدا		
32.	اتمنى ان اكون بمفردي او وحيدا معظم الوقت		
33.	استطيع التواصل بسهولة مع الآخرين		
34.	اتجنب المواقف التي تفرض علي التفاعل الاجتماعي		
35.	اشعر بالارتباك عندما اعرف اللي موضع ملاحظة من الآخرين		
36.	اشعر بالتوتر عندما اتحدث امام الآخرين		