



The impact of social phobia on mountain climbers in the Shaqlawa region/Kurdistan Region

Lec. Munira Othman Hassan* 

Salahaddin University. College of Education, Shaqlawa. Department of Physical Education., Iraq.

*Corresponding author: monera.ossman@gmail.com

Received: 05-08-2025

Publication: 28-12-2025

Abstract

This research aims to study the impact of social phobia on the performance of mountain climbers in the Shaqlawa region of Iraqi Kurdistan, an area known for its natural beauty and mountainous terrain that attracts climbing enthusiasts. Social phobia is considered one of the psychological problems that negatively affect the life of the individual and society. This negatively impacts the individual's social relationships, leading to a lack of confidence in himself and others, and affecting his psychological and social adjustment. It is a psychological disorder characterized by excessive fear of social situations or performance in front of others – affecting the psychological and physical performance of climbers, especially in environments that require high concentration and quick, decisive decision-making. The problem highlighted by the current research is that social phobia negatively affects the mental health and social relationships of the individual. The importance of the research also lies in the impact of its variables on many important psychological variables such as self-confidence. Psychological and social adjustment, positive thinking. The current research aims firstly to identify the level of social phobia among the research sample of mountain climbers, and secondly, whether there are statistically significant differences in social phobia according to the demographic variable (gender, specialization, stage and social status). The study was conducted on a deliberate sample of mountaineering players from the Shaqlawa Sports Club, where the sample consisted of (41) male and female players. The researcher used the Social Phobia Scale (Rolin Wei). The descriptive method was employed, and the statistical package Excel and Google Drive were used to collect the data. The most important results showed a variation in the level of social phobia among mountain climbers. The most important recommendation is the necessity of using the social phobia scale in assessing the behaviors of athletes in mountain climbing and various sports. As well as preparing training programs for coaches in sports clubs to teach them how to deal with players suffering from social phobia and to strengthen social relationships between players through mountain climbing activities.

Keywords: Social Phobia, Mountain Climbing, Shaqlawa District.



تأثير الرهاب الاجتماعي على لاعبي التسلق الجبال في منطقة شقلاوة/ إقليم كردستان

م. منيرة عثمان حسن

العراق. جامعة صلاح الدين. كلية التربية شقلاوة. قسم التربية الرياضية

monera.ossman@gmail.com

تاريخ استلام البحث 2025/8/5 تاريخ نشر البحث 2025/12/28

الملخص

يهدف هذا البحث إلى دراسة تأثير الرهاب الاجتماعي على أداء متسوقي الجبال في منطقة شقلاوة بإقليم كردستان العراق، وهي منطقة معروفة بجمالها الطبيعي وتطريزها الجبلية التي تجذب عشاق رياضة تسلق. يعتبر الرهاب الاجتماعي من المشاكل النفسية التي يؤثر سلباً في حياة الفرد والمجتمع، والذي ينعكس سلباً في علاقات الفرد الاجتماعية ويؤدي به إلى انعدام ثقته بنفسه والآخرين معاً ويؤثر على توافقه النفسي والاجتماعي. وهو اضطراب نفسي يتمثل في الخوف المفرط من المواقف الاجتماعية أو الأداء أمام الآخرين - على الأداء النفسي والبدني للمتسلقين وخاصة في البيئات التي تتطلب تركيزاً عالياً واتخاذ قرارات سريعة وحاسمة. وتبرز مشكلة البحث الحالي بأن الرهاب الاجتماعي ينعكس سلباً على الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية للفرد وكذلك تكمن أهمية البحث في تأثير متغيراته بالعديد من المتغيرات النفسية المهمة كالثقة بالنفس، التوافق النفسي والاجتماعي، التفكير الإيجابي ويهدف البحث الحالي أولاً - التعرف على مستوى كل من الرهاب الاجتماعي لدى عينة البحث متسلق جبال ثانية - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرهاب الاجتماعي بحسب المتغير الديموغرافي (الجنس، التخصص، المرحلة والحالة الاجتماعية) وأجريت الدراسة على عين عمدية من لاعبي متسوقي الجبال لنادي شقلاوة الرياضي متسوقي الجبال حيث بلغت العينة (٤١) لاعبا ولاعبة استخدمت الباحثة مقياس الرهاب الاجتماعي (رولين ووي) تم استخدام المنهج الوصفي ومن أجل تحقيق البيانات استخدمت الحقيبة الإحصائية اكسل وكوكل درايف، وأسفرت أهم النتائج عن تفاوت مستوى الرهاب الاجتماعي بين لاعبي التسلق الجبال وأهم التوصيات ضرورة الاستعانة بمقياس الرهاب الاجتماعي في تقييم سلوكيات الرياضيين للتسلق الجبال والرياضيات المختلفة وكذلك إعداد برامج تأهيل للمدربين بالأندية الرياضية لتعريفهم كيفية التعامل مع اللاعبين المصابين بالرهاب الاجتماعي وتقوية العلاقات الاجتماعية بين اللاعبين من خلال العمل تسلق الجبال.

الكلمات المفتاحية: الرهاب الاجتماعي، تسلق الجبال، قضاء شقلاوة

1-المقدمة:

تعد رياضة تسلق الجبال واحدة من أقدم وأشهر الرياضات التي تتطلب قدرات بدنية وذهنية عالية. إنها ليست مجرد نشاط رياضي أو ترفيهي، بل هي تجربة روحية ونفسية تقدم لمحبي الطبيعة والسعي إلى تحقيق الإنجازات الفردية. في منطقة شقلاوة بإقليم كردستان العراق، أصبحت رياضة تسلق الجبال جزءاً مهماً من الهوية الثقافية والطبيعية للمنطقة. فمع وجود جبال شاهقة ومناظر طبيعية خلابة، تعد شقلاوة واحدة من الوجهات الرئيسية لعشاق هذه الرياضة من مختلف أنحاء العالم.

ومع ذلك، فإن ممارسة تسلق الجبال تتطلب الشجاعة والثقة بالنفس لمواجهة التحديات الجسدية والنفسية على حد سواء. هنا يظهر تأثير الرهاب الاجتماعي كعائق رئيسي قد يؤثر على أداء المتسلقين، خصوصاً في بيئات طبيعية تكون فيها الضغوط النفسية كبيرة. الرهاب الاجتماعي هو اضطراب نفسي يتمثل في الخوف المفرط من المواقف الاجتماعية أو الأداء أمام الآخرين، مما يؤثر سلباً على القدرة على التصرف بثقة وفعالية. في سياق تسلق الجبال، قد يؤدي الرهاب الاجتماعي إلى تردد في اتخاذ القرارات الحاسمة، أو خوف من الفشل أمام الآخرين، أو حتى الانسحاب من الأنشطة التي قد تكون مفيدة لتطوير الذات.

في منطقة شقلاوة، حيث تعتبر رياضة تسلق الجبال وسيلة لتنشيط السياحة ودعم الاقتصاد المحلي، فإن فهم تأثير الرهاب الاجتماعي على أداء المتسلقين ليس فقط موضوعاً نفسياً واجتماعياً، بل يتعدى ليكون قضية اقتصادية وثقافية. لذا، يكتسب هذا البحث أهميته من الحاجة الماسة إلى دراسة التأثيرات النفسية لهذه الظاهرة على الرياضيين، وتأثير ذلك على رياضة تسلق الجبال والسياحة بشكل عام، مما قد يساهم في وضع خطط واستراتيجيات لدعم هؤلاء المتسلقين وتمكينهم من التغلب على العوائق النفسية التي قد تواجههم.

وتتبع أهمية هذا البحث من عدة جوانب متداخلة، تتعلق بالرياضيين والمجتمع المحلي والمنطقة ككل:

1-الأهمية النفسية والصحية: يسعى البحث إلى تسليط الضوء على تأثير الرهاب الاجتماعي على الصحة النفسية والجسدية للمتسلقين، وكيف يمكن أن يشكل هذا الرهاب عائقاً أمام تحقيق الأداء الأمثل. إن تسلق الجبال نشاط يتطلب تركيزاً وثقة بالنفس، وبالتالي فإن التعرف على العوامل النفسية المؤثرة يساعد في تقديم حلول وعلاجات للرياضيين الذين يعانون من هذا النوع من الرهاب.

2-الأهمية الرياضية: رياضة تسلق الجبال تتطلب مهارات جسدية وعقلية معقدة، لذا فإن التعامل مع الرهاب الاجتماعي بفعالية قد يساهم في تحسين الأداء الرياضي بشكل ملحوظ. من خلال هذا البحث، يمكن تطوير استراتيجيات تدريبية ونفسية تساعد المتسلقين على مواجهة مخاوفهم وتحقيق أقصى قدر من النجاح في هذه الرياضة.

3-الأهمية السياحية والاقتصادية: تعد شقلاوة وجهة سياحية هامة في إقليم كردستان، حيث يجذب جمال طبيعتها ومواقعها الجبلية المتميزة عددًا كبيرًا من السياح، سواء كانوا محترفين أو هواة في رياضة التسلق. ولكن إذا لم يتم التعامل مع التحديات النفسية مثل الرهاب الاجتماعي بشكل فعال، فقد يؤثر ذلك سلبًا على تطوير هذه الرياضة والسياحة المرتبطة بها. لذا، يمكن أن يساهم البحث في توفير بيئة أكثر دعمًا وتشجيعًا للمتسلقين المحليين والدوليين.

4-الأهمية الاجتماعية: من خلال دراسة الرهاب الاجتماعي وتأثيره على المتسلقين، يمكن أن يساهم البحث في تعزيز الوعي المجتمعي حول أهمية الصحة النفسية للرياضيين. إن دعم الرياضيين نفسيًا يعد جزءًا مهمًا من نجاحهم وتمكينهم من التغلب على التحديات التي تواجههم، مما ينعكس إيجابًا على المجتمع ككل.

وبناءً على ذلك، يهدف هذا البحث إلى تقديم رؤى شاملة حول كيفية تأثير الرهاب الاجتماعي على أداء متسوقي الجبال في منطقة شقلاوة، مع التركيز على تقديم استراتيجيات للتعامل مع هذا التحدي النفسي، بما يعزز من قدرات الرياضيين ويساهم في تحقيق التنمية المستدامة للسياحة والرياضة في المنطقة. وعلى الرغم من النمو الملحوظ الذي شهدته رياضة تسلق الجبال في منطقة شقلاوة بإقليم كردستان العراق، إلا أن هناك عوامل نفسية قد تعيق تحقيق الأداء الأمثل للمتسلقين. واحدة من أبرز هذه العوامل هي مشكلة الرهاب الاجتماعي، الذي يتمثل في الخوف المفرط من المواقف الاجتماعية أو الأداء أمام الآخرين، مما قد يؤثر سلبًا على قدرة المتسلقين على مواجهة التحديات النفسية والجسدية المرتبطة بهذه الرياضة.

وتكمن مشكلة البحث في أن الرهاب الاجتماعي يمكن أن يؤدي إلى مجموعة من الصعوبات التي تواجه متسوقي الجبال، مثل:

- تردد في اتخاذ القرارات قد يشعر المتسلق بالخوف من الحكم عليه من قبل الآخرين أو الفشل أمام زملائه، مما يجعله يتردد في اتخاذ القرارات الحاسمة التي قد تكون ضرورية أثناء التسلق.
- الخوف من الأداء أمام الآخرين الرهاب الاجتماعي قد يجعل المتسلق يشعر بالخجل أو القلق عند الأداء في حضور آخرين، مما يؤثر على تركيزه وثقته في قدراته.
- الانسحاب أو التردد في المشاركة بعض المتسلقين قد يفضلون الانسحاب أو تجنب المواقف التي تتطلب تفاعلاً اجتماعياً، مثل التسلق ضمن مجموعات أو في مسابقات، خوفاً من التعرض للإحراج أو الفشل.

وبناءً على هذه التحديات، يركز هذا البحث على دراسة مدى تأثير الرهاب الاجتماعي على أداء متسوقي الجبال في منطقة شقلاوة، وكيف يمكن أن يكون لهذا التأثير تبعات على المستوى النفسي، الرياضي، وحتى الاقتصادي، بما في ذلك تأثيره على السياحة المحلية. كما يسعى البحث إلى تحديد الأسباب

والمحفزات التي تزيد من حدة الرهاب الاجتماعي لدى المتسلقين، مع اقتراح استراتيجيات لتقليل هذه الآثار النفسية السلبية وتحسين أداء المتسلقين.

ويهدف البحث الى:

- 1- التعرف على مستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة البحث.
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائياً في الرهاب الاجتماعي بحسب المتغيرات البحث (الجنس، والعمر، المستوى الدراسي)

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو نادي شقلاوة الرياضي بإقليم كردستان والبالغ عددهم (٤٠) لاعباً ولعبة وتم توزيع استمارات استبيانها على عينة البحث.

2-3 وسائل جمع المعلومات:

2-3-1 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات عادي شبكة المعلومات الدولية الإنترنت:
- استمارة استبيان لتحديد مقياس إرهاب الاجتماعي قيد البحث ملحق (1)
- المقابلات الشخصية
- الوسائل الإحصائية
- الأجهزة والأدوات جهاز حاسوب من نوع Apple

2-4 أداة البحث:

لغرض الوصول الى هدف البحث تطلب ذلك قياس متغير الرهاب الاجتماعي (مقياس الخوف او الرهاب الاجتماعي) يتطلب وجود مقياس لهذه المتغير وقد قامت الباحثة باقتباس مقياس للرهاب الاجتماعي (٦)

2-5 مقياس الرهاب الاجتماعي:

تمكن الباحثة من الحصول على مقياس الرهاب الاجتماعي بحيث يلائم مجتمع البحث الحالي فقد وجدت انه من الأفضل مقياس للرهاب الاجتماعي لدى لاعبي تسلق الجبال وبعد الاطلاع على الأدبيات والنظريات والدراسات التي تناولت مفهوم الرهاب الاجتماعي، قامت الباحثة بجمع فقرات المقياس من خلال الخطوات الآتية

أولاً: اعتمدت الباحثة على مقياس (رولين ووي، ١٩٩٤) مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة التي لها علاقة بموضوع البحث، وحيثما التقطت منها أفكاراً أو فقرات جرت صياغتها بما يناسب البحث الحالي.

2-6 مقياس الرهاب الاجتماعي الخصائص السيكو متري:

2-6-1 الصدق الظاهري لمقياس الرهاب الاجتماعي:

الصدق يعني أن يكون الاختبار صادقاً في القياس ما وضع من أجله (٧) بمعنى أن الاختبار الصادق اختباراً يقيس الوظيفة التي يزعم انه وقيسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً منها أو بالإضافة إليها (٨) وهناك عدد أنواع من الصدق الاختبار. لذا قامت الباحثة باستخراج الصدق الظاهري لمقياس الرهاب الاجتماعي اعتمد على مجموعة من المحكمين والخبراء والمتخصصين* في علم النفس، إدارة والتنظيم، رياضيين لاعبي تسلق الجبال والبالغ عددهم (٧) على مدى صلاحية اغلب الفقرات وتم تغيير الفقرتين وتعديلها على وفق ملاحظات الخبراء. وقد ثبت صدق استمارة الاستبيان بعد أن أتفق الخبراء على انها تحقق الغرض الذي وضعت من أجله وملازمتها لهذا البحث.

2-6-2 ثبات المقياس:

تم التأكد من الثبات بطريقة إعادة الاختبار وذلك بتطبيق المقياس في صورته الأولية على عينة استطلاعية قوامها (٥) لاعباً وإعادة الاختبار على العينة الاستطلاعية نفسها بفارق زمني ثلاث أيام تم استخدام معامل الثبات الفا كرونباخ فجاءت قيمة معامل الثبات البالغة (٠,٩٢) تحت مستوى (٠,٠٥) درجة الحرية (١٠) مما يدل على ثبات الاختبار.

2-6-3 تصحيح مقياس الرهاب الاجتماعي:

اختارت الباحثة في تحديد الإجابة على فقرات المقياس والمؤلفة أثنتين بدائل (نعم ولا) وقد حسب الدرجات الاتية على بدائل للفقرات التي تشير الى الرهاب الاجتماعي (٢-١) وحسب الدرجات (٢,١) للفقرات التي تشير ما يتعارض مع الرهاب الاجتماعي لذا درجة أعلى درجة محتملة للمستجيب هي (٥٢) وأدنى درجة له هي (٢٦) ومتوسط الفرضي للمقياس هو ٣٩ درجة (٩)

وبعدها حولنا الاستمارة الى اللغة الكردية وعرض ايضاً على الخبراء اللغة الكردية وتم توزيعها على عينة البحث بشكل الالكتروني عن طريق برنامج كوكل درايف.

2-7 الوسائل الإحصائية: استخدمت الحقيبة الإحصائية (spss)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

جدول (١) يبين حجم العينة والأوساط الحسابية والانحرافات والتباين لمجتمع البحث

البيانات الاحصائية	العينة	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التباين
الجنس	٣٩	١,٣٣	١,٠٠	٠,٤٧٨	٠.٢٢٨
العمر	٤٠-١٨	٣.١٥	٣,١٥	١.٣٤٨	١.٨١٨
مستوى الدراسي	من ابتدائي فما فوق	٤,٨٧	٥,٨٧	١.٦١٤	٢.٦٠٤

يبين جدول (١) حجم العينة والأوساط الحسابية والانحراف المعياري والتباين لمجتمع البحث، عدد الأفراد العينة (39) مشارك ومشاركة وتم تحميل ثلاث متغيرات أساسية هي (الجنس والعمر والمستوى الدراسي) حيث بلغ المتوسط الحسابي (1.33) والانحراف المعياري يساوي (0.478) والتباين (0.228) يشير المتوسط الحسابي إلى أن أغلبية أفراد العينة من الذكور وذلك افتراض أن التلميذ باستخدام هو (١) ذكر (٢) أنثى ويؤكد ذلك الانحراف المعياري منخفض والذي يعكس تجانس النسبية في هذا المتغير العمر المتوسط الحسابي (٣.١٥) الانحراف المعياري يساوي (1.348) والتباين يساوي (1.818) يدل المتوسط أن أغلب المشاركين ينتمون إلى فئات العمرية المتوسطة ربما ما بين (26 إلى 30 عاماً) كما يشير الانحراف المعياري إلى تباين نسبة بين أعمار المشاركين وهو أمر طبيعي لأن رياضة تسلق الجبال مناسبة لجميع الأعمار، المستوى الدراسي المتوسط الحسابي (٤,٧٨) والانحراف المعياري يساوي (1.614)، التباين يساوي (2.604)، يشير المتوسط الحسابي المرتفع إلى أن عددا كبيرا من المشاركات والمشاركين يتبعون مراحل دراسية عليا قد تكون جامعية أو بعد الثانوية ، وهذا ينسجم مع طبيعة العينة التي غالبا ما تكون مستهدفة في الدراسات المتعلقة بالجانب النفسي مثل الرهاب الاجتماعي، كما أن ارتفاع الانحراف المعياري يشير إلى تنوع كبير في المستويات الدراسية داخل العينة مما يمكن أن يوفر تحليلاً أوسع للعلاقات بين التحصيل الدراسي وظاهرة الرهاب الاجتماعي ، بشكل عام أظهرت النتائج أن العينة تميل إلى التجانس في متغير الجنس، في حين يوجد تباين ملحوظ في متغير العمر والمستوى الدراسي . هذا التنوع في السمات الديموغرافية قد يعزز من موثوقية النتائج عند تعميمها ويمنح القدرة على فحص الفروق المحتملة في مستوى إرهاب الاجتماعي بين مختلف الفئات العمرية والدراسية.

جدول (٢) يبين حجم العينة والأوساط الحسابية والانحرافات والتباين للفقرات ١،٢،٣،٤،٥،٦،٧،٨،

البيانات الاحصائية	أحب البقاء في الفراش حتى لا أرى أي شخص	استمتع بالوحدة	أفضل عادة أن أكون بصحبة الأصدقاء عن أكون وحيداً	عند دخولي حجرة مكتظة بالناس، أشعر برغبة ملحة في أن أرحل على الفور.	يمثل التفاعل أو التواصل مع الآخرين عبئاً نفسياً علي.	لا أشعر بالاسترخاء إلا إذا كنت بمفردتي.	أعتقد أنني أستمتع بالتعامل مع نوعيات مختلفة من الناس	أبتعد عن الآخرين بقدر الإمكان
العينة	٣٩	٣٩	٣٩	٣٩	٣٩	٣٩	٣٩	٣٨
المتوسط الحسابي	١,٩٥	١,٦٩	١,٢٦	١,٥٦	١,٧٧	١,٧٢	١,٢٣	١,٧١
الوسيط	٢,٠٠	٢,٠٠	١,٠٠	٢,٠٠	٢,٠٠	٢,٠٠	١,٠٠	٢,٠٠
الانحراف المعياري	٠,٢٢٦	٠,٤٦٨	٠,٤٤٢	٠,٥٠٢	٠,٤٢٧	٠,٤٥٦	٠,٤٢٧	٠,٤٦٠
التباين	٠,٥١	٠,٢١٩	٠,١٩٦	٠,٢٥٢	٠,١٨٢	٠,٢٠٨	٠,١٨٢	٠,٢١١

الفقرة الأولى: أحب البقاء في الفراش حتى لا أرى أي شخص

المتوسط الحسابي يساوي (١,٩٥) يشير إلى أن الاستجابة تميل نحو درجة منخفضة في الميل للبقاء في الفراش، الوسيط يساوي (٢) العينة لديهم درجة متوسطة أو أقل في هذا السلوك، وهو الإجابة أكثر تكراراً الانحراف المعياري يساوي (٢) يدل على أن الإجابات متجانسة جداً والتباين يساوي (٠,٠٥١) التباين منخفض جداً مما يدل على تقارب الإجابات، المتوسط يساوي (1.69) معظم المشاركين لا يستمتعون كثيراً بالوحدة الوسيط (٢,٠٠) يشير إلى أن نصف العينة لديهم ميل للاستمتاع بالوحدة بدرجة متوسطة أو أقل، لانحراف المعياري يساوي (٠,٤٦٨) يدل على وجود بعض التفاوت في الإجابات والتباين يساوي (٠,٢١٩) يعكس تبايناً منخفضاً نسبياً في الإجابات.

الفقرة الثانية: استمتع بالوحدة.

استمتع بالوحدة يبلغ المتوسط الحسابي لهذه الفقرة (١,٦٩) انخفاض في الميل للاستمتاع بالوحدة والوسيط يساوي (٢,٠٠) وانحراف المعيارية يساوي (٠,٤٦٨) ما يدل على اتساق كبير في الإجابات والتباين (٠,٢١٩) هناك اختلاف في الاجابات.

الفقرة الثالثة: أفضل عادة أن أكون بصحبة الأصدقاء عن أكون وحيداً.

المتوسط، أفضل عادة أن أكون بصحبة الأصدقاء عن أكون وحيداً الوسط الحسابي يساوي (١,٦٩) والوسيط يساوي (١,٠٠) يشير إلى أن نصف العينة يفضلون صحبة الأصدقاء بشكل كبير الانحراف المعياري يساوي (٠,٤٤٢) يشير الى تجانس الإجابات، التباين يساوي (٠,١٩٦) يعكس تبايناً منخفضاً نسبياً.

الفقرة الرابعة: عند دخولي حجرة مكتظة بالناس، أشعر برغبة ملحة في أن أرحل على الفور.

هذه الفقرة يقيس الشعور بعدم الراحة في الأماكن المزدحمة، الوسط الحسابي يساوي (١,٥٦) مما يشير الى أن أغلب الأشخاص يشعرون بالرغبة في مغادرة الغرفة المزدحمة الى حد ما، الوسيط بلغ (٢) مما يعني ان نصف العينة تقريباً قد اختارت الإجابة (نعم) والانحراف المعياري يساوي (٠,٥٠٢) مما يعني ان هناك تبايناً معقولاً في الإجابات والتباين يساوي (٠,٢٥٢) وهو رقم صغير نسبياً يشير الى وجود ميل للعزلة والتوتر في الاماكن الاجتماعية وهي خصائص تشير الى الرهاب الاجتماعي.

الفقرة الخامسة: يمثل التفاعل أو التواصل مع الآخرين عبئاً نفسياً علي.

هذا البند يعبر عن شعور الفرد بالتوتر أو الضغط عند التفاعل مع الآخرين. الوسط الحسابي يساوي (٠,٧٧) مما يشير الى أن أغلب الأشخاص يشعرون بالرغبة عن الابتعاد عن الآخرين الوسيط بلغ (٢) مما يعني ان نصف العينة تقريباً قد اختارت الإجابة (نعم) والانحراف المعياري يساوي (٠,٤٢٧) والتباين يساوي (٠,١٨٢) مما يعني ان هناك تبايناً معقولاً في الإجابات.

الفقرة السادسة: لا أشعر بالاسترخاء إلا إذا كنت بمفردي.

يقيس الشعور بالاسترخاء والراحة فقط في حالة العزلة الوسط الحسابي يساوي (١,٧٢) والانحراف المعياري يساوي (٠,٤٥٦) والتباين يساوي (٠,٢٠٨) مما يعني تبايناً مناسباً في الإجابات.

الفقرة السابعة: أعتقد أنني أستمتع بالتعامل مع أنواع مختلفة من الناس

هذا البند يختلف عن البنود السابقة حيث يقيس استمتاع الفرد بالتفاعل مع الناس المختلفين وهو عكس ما يمكن أن يعبر عن الرهاب الاجتماعي حيث أن الوسط الحسابي يساوي (١,٢٣) والانحراف المعياري يساوي (٠,٤٢٦) والتباين يساوي (٠,١٨٢) وقد يكون هذا تبايناً في الردود مقارنة بالبقية.

الفقرة الثامنة: أبتعد عن الآخرين بقدر الإمكان.

يعبر عن ميل الشخص للعزلة والابتعاد عن الناس قدر الإمكان وقد بلغ الوسط الحسابي (١,٧١) والانحراف المعياري يساوي (٠,٤٦٠) والتباين يساوي (٠,٢١٧) وهذا يعني أن معظم الإجابات قريبة من المتوسط.

المناقشة:

البنود من الأول إلى الثالث تشير إلى وجود ميل للعزلة والتوتر في الأماكن الاجتماعية، وهي خصائص تشير إلى الرهاب الاجتماعي، البند الرابع يبدو أنه يعبر عن قدرة بعض الأفراد على الاستمتاع بالتفاعل مع الآخرين، البند الأخير يؤكد مرة أخرى على وجود ميل للعزلة

الجدول يعكس تبايناً طفيفاً في استجابات الأفراد، ولكن يبدو أن معظم الأفراد يميلون للعزلة والشعور بالتوتر في المواقف الاجتماعية، وهو ما يتوافق مع سمات الرهاب الاجتماعي.

بشكل عام في الفقرة واحد إلى ثمانية يظهر النتائج أن المشاركين والمشاركات لا يفضلون العزلة المطلقة لكن في وقت ذاته، تظهر بعض المؤشرات المتوسطة على وجود ميل للابتعاد عن المناسبات الاجتماعية والارتياح في العزلة خاصة في فقرة مثل لا أشعر بالاسترخاء وابتعد عن الآخرين قدر الإمكان.

تتماشى نتائج الجدول (٢) مع ما أورده كل من كلارك وولز (١٩٩٥) في النموذج المعرفي للرهاب الاجتماعي، حيث بينا أن الأفراد الذين يعانون من هذا الاضطراب يميلون إلى التجنب الاجتماعي ويشعرون بالراحة النفسية عند العزلة، كما ظهر في ارتفاع متوسط الفقرة ((لا أشعر بالاسترخاء الا إذا كنت بمفردي)) إلى (٢,٧٧) كما أن العبارة ((ابتعد عن الآخرين بقدر الإمكان)) ((تدعم فكرة وجود سلوكيات انسحاب الاجتماعي وهي متسقة أيضاً مع نتائج دراسة لبيوفيتز (1987) التي أكدت العلاقة بين القلق الاجتماعي وتفضيل العزلة وأكدت دراسة (الموسومي، 2021، 41) بدورها وجود علاقة دالة بين العزلة ومظاهر الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعات.

جدول (٣) يبين العينة والوسط الحسابي والوسيط والمنوال والانحراف المعياري والتباين للفقرات

(١٣،١٢،١١،٩،١٠)

البيانات الاحصائية	أفعل هواياتي المفضلة بمفردي.	أخبر الآخرين بأنني لست على ما يرام، لأتجنب مشاركته» م في القيام ببعض المهام	الوقت الذي أشعر فيه بالارتياح تماماً هو ذلك الوقت الذي أكون فيه بمفردي	أشعر بأن تسلق الجبال يساعدك على خوفك الاجتماعي	أفضل تناول الطعام بمفردي عن تناوله مع الآخرين
العينة	٣٩	٣٩	٣٩	٣٩	٣٨
الوسط الحسابي	١,٥٠	١,٧٩	١,٨٧	١,٨٥	١,٨٧
الوسيط	١,٥٠	٢,٠٠	٢,٠٠	٢,٠٠	٢,٠٠
الانحراف المعياري	٠,٥٠٧	٠,٤٠٩	٠,٣٣٩	٠,٣٦٦	٠,٣٣٩
التباين	٠,٢٥٧	١٦٧,٠	٠,١١٥	٠,١٣٤	٠,١١٥

الفقرة التاسعة: أفعل هواياتي المفضلة بمفردي.

المتوسط يساوي (١,٥٠) والوسيط يساوي (١,٥٠) مما يعني أن المشاركين كانوا أكثر ميلاً للاتفاق على أن هذا السلوك صحيح إلى حد ما. والانحراف المعياري يساوي (٠,٥٠٧) والتباين يساوي (٠,٢٥٧) يشير إلى تباين بسيط في الإجابات.

الفقرة العاشرة: أخبر الآخرين بأنني لست على ما يرام، لأتجنب مشاركتهم في القيام ببعض المهام.

بلغ المتوسط الحسابي (١,٧٩) والوسيط (٢,٠٠) 79 يشير إلى أن المشاركين كانوا أكثر ميلاً إلى الموافقة على هذه العبارة، الانحراف المعياري يساوي (٠,٤٠٩) والتباين (١٦٧,٠) هذه العبارة تعبر عن تجنب الفرد للمشاركة في المهام باستخدام الأعذار الصحية.

الفقرة الحادي عشر: الوقت الذي أشعر فيه بالارتياح تماماً هو ذلك الوقت الذي أكون فيه بمفردي. هذه العبارة تشير إلى أن الفرد يشعر بالارتياح أكثر عندما يكون بمفرده، بلغ المتوسط (١,٨٧) والوسيط يساوي (٢,٠٠) والانحراف المعياري يساوي (٠,٣٣٩) والتباين بلغ (٠,١١٥) تباين منخفض للغاية بين الإجابات.

الفقرة الثاني عشر: أشعر بأن تسلق الجبال يساعدك على خوفك الاجتماعي.

المتوسط (١,٨٥) الوسيط (٢) والانحراف المعياري (٠,٣٦٦) والتباين (٠,١٣٤)، هذه العبارة ترتبط بفكرة أن الأنشطة الفردية (مثل تسلق الجبال) قد تساعد في تقليل الخوف الاجتماعي. المتوسط يشير إلى أن معظم المشاركين يميلون إلى الاتفاق مع هذا الرأي

الفقرة الثالثة عشر: أفضل تناول الطعام بمفردي عن تناوله مع الآخرين.

هذه العبارة تتعلق بتفضيل تناول الطعام بمفرديك الوسط الحسابي (١,٦٧) الوسيط (٢,٠٠) والانحراف المعياري يساوي (٣٣٩,٠) والتباين يساوي (٠,١١٥) يشير إلى أن المشاركين يتفقون إلى حد كبير مع هذه العبارة، مع تباين بسيط بين الإجابات.

مناقشة جدول (٣)

معظم العبارات في الجدول تظهر ميلاً عاماً نحو تفضيل العزلة أو الأنشطة الفردية، سواء في الهوايات أو تناول الطعام أو حتى الأنشطة التي قد تساعد في التغلب على الخوف الاجتماعي، والمتوسطات لجميع العبارات تقريباً قريبة من 2، مما يشير إلى أن معظم المشاركين يميلون إلى الموافقة الجزئية أو الكاملة على هذه العبارات، والانحراف المعياري في جميع العبارات صغير، مما يعني أن هناك تبايناً قليلاً في إجابات المشاركين، والاتفاق العام هو السائد

جدول (٤) يبين العينة والوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتباين للفقرات
(١٤،١٥،١٦،١٧،١٨)

المعالم الاحصائية	أفضل السفر مع الأصدقاء عن السفر بمفردي	أفضل الذهاب الي السينما بمفردي	استمتع دائما بوجودي مع الأخرين	أفضل الخروج مع الأصدقاء عن الاعتكاف في البيت	عندما أتحدث مع الآخرين تتملكني رغبة في التوقف عن الكلام والابتعاد عنهم
العينة	٣٩	٣٨	٣٩	٣٩	٣٩
الوسط الحسابي	١.١٨	١.٩٢	١.٠٥	١.٠٥	١.٠٥
الوسيط	١.٠٠	٢.٠٠	١.٠٠	١.٠٠	٢.٠٠
الانحراف المعياري	٠.٣٨٩	٠.٢٧٣	٠.٢٢٣	٠.٢٢٣	٠.٣٨٩
التباين	٠.١٥١	٠.٠٧٥	٠.٠٥٠	٠.٠٥٠	٠.١٥١

الجدول (٤) يتضمن بيانات عن تفضيلات الشخص المتعلقة بالتفاعل الاجتماعي، وذلك عبر مجموعة من العبارات التي تقيس مدى راحته وسعادته بالتفاعل مع الآخرين أو تفضيله للبقاء بمفرده في بعض المواقف. تحليل وتفسير النتائج بشكل مفصل لكل عبارة وما تعنيه القيم الإحصائية الاتية:

الفقرة الرابعة عشر: أفضل السفر مع الأصدقاء عن السفر بمفردي.

معظم المشاركين يميلون إلى الموافقة على أنهم يفضلون السفر مع الأصدقاء بدلاً من السفر بمفردهم بلغ المتوسط الحسابي (١.١٨) والوسيط يساوي (١.٠٠) نصف المشاركين تقريباً أجابوا بإجابة تساوي أو تقل عن (١) النمط الأكثر تكراراً في الإجابات هو 1، ما يعني أن معظم المنوال يساوي (١). الانحراف المعياري يساوي (٠.٣٨٩) الانحراف المعياري منخفض نسبياً، مما يعني أن إجابات المشاركين كانت متقاربة ولا يوجد تفاوت كبير في الآراء، التباين يساوي (٠.١٥١) هذا التباين المنخفض يؤكد أن التفاوت بين المشاركين في الإجابات ليس كبيراً

الفقرة الخامسة عشر: أفضل الذهاب إلى السينما بمفردتي.

المتوسط قريب من 2، مما يشير إلى أن هناك بعض المشاركين الذين يفضلون الذهاب إلى السينما بمفردهم، ولكن النسبة ليست الأغلبية، نصف المشاركين أجابوا بإجابة تساوي أو تزيد عن 2، وهو ما يعكس تفضيلاً أكبر للذهاب بمفردهم، معظم المشاركين اختاروا الإجابة 2، مما يشير إلى أن تفضيل الذهاب بمفردهم للسينما هو الرأي الأكثر شيوعاً، الانحراف المعياري يساوي (0,273) الانحراف المعياري منخفض نسبياً، مما يدل على أن معظم المشاركين كانت إجاباتهم متقاربة و التباين منخفض يساوي (0,075) مما يعني أن هناك إجماع نسبي على هذه الإجابة .

الفقرة السادسة عشر: أستمع دائماً بوجودي مع الآخرين.

المتوسط قريب جداً من 1، ما يعني أن معظم المشاركين يتفقون بشدة على أنهم يستمتعون بالتواجد مع الآخرين، نصف المشاركين أجابوا بإجابة تساوي أو تقل عن 1، النمط الأكثر شيوعاً هو 1، مما يعزز الفكرة بأن غالبية المشاركين يفضلون التواجد مع الآخرين، الانحراف المعياري يساوي (0,223) منخفض جداً، مما يعني أن الإجابات كانت متقاربة جداً، والتباين يساوي (0,050) التباين هنا هو الأدنى، مما يشير إلى أن هناك اتفاقاً واسعاً حول هذا السؤال.

الفقرة السابعة عشر: أفضل الخروج مع الأصدقاء عن الاعتكاف في البيت.

المتوسط يساوي (1,05)، مما يعني أن المشاركين يفضلون بشدة الخروج مع الأصدقاء، نصف المشاركين أجابوا بإجابة تساوي أو تقل عن 1، وهو ما يشير إلى توافق كبير في الآراء.

الإجابة الأكثر شيوعاً هي 1، مما يعزز فكرة تفضيل الخروج مع الأصدقاء الانحراف المعياري يساوي (0,223) الانحراف المعياري منخفض جداً، مما يدل على تقارب شديد في الإجابات التباين منخفض، مما يعني أن هناك إجماعاً بين المشاركين حول هذا السؤال

الفقرة الثامنة عشر: عندما أتحدث مع الآخرين تملكني رغبة في التوقف عن الكلام والابتعاد عنهم.

المتوسط (١,٨٢) قريب من 2، مما يعني أن بعض المشاركين يشعرون أحياناً برغبة في التوقف عن الكلام والابتعاد عن الآخرين، لكن النسبة ليست كبيرة جداً ، نصف المشاركين أجابوا بإجابة تساوي أو تزيد عن 2، مما يشير إلى أن هناك شعوراً عاماً بالميل نحو الابتعاد في بعض الأحيان ، المنوال يساوي (٢) الإجابة الأكثر شيوعاً هي 2، مما يعني أن الشعور برغبة في الابتعاد موجود لدى البعض الانحراف المعياري هنا يساوي (٠,٣٨٩) أعلى بقليل مقارنة بالأسئلة الأخرى، مما يشير إلى وجود بعض التفاوت في الإجابات ، التباين يساوي (٠,١٥١) التباين هنا أعلى قليلاً، مما يعني أن هناك اختلافاً في الآراء بين المشاركين حول هذا السؤال:

مناقشة:

بشكل عام، توضح البيانات أن المشاركين يميلون إلى تفضيل التواصل الاجتماعي والتفاعل مع الآخرين في معظم الحالات. يظهر أن هناك ميلاً قوياً للسفر مع الأصدقاء والخروج معهم، كما أن الأغلبية تستمتع بالتواجد مع الآخرين. ومع ذلك، يوجد بعض الميل لدى جزء من المشاركين لتفضيل الذهاب إلى السينما بمفردهم، وأحياناً يشعر البعض برغبة في الابتعاد عن الآخرين بعد التحدث معهم لفترة.

هذه النتائج قد تعكس تفضيلات اجتماعية طبيعية لدى البشر، حيث يميل معظم الناس إلى التواصل الاجتماعي، ولكنهم يحتاجون أحياناً إلى بعض العزلة.

جدول (٥) يبين العينة والوسط الحسابي والوسيط والمنوال والانحراف المعياري والتباين للفقرات (١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣)

المعالم الاحصائية	أجد صعوبة في إقامة علاقات اجتماعية وثيقة مع الأخرين	أغادر الاجتماعات والاحتفالات دون وداع أصدقائي	حتى عندما أكون في حالة نفسية جيدة، أ أفضل أن أكون بمفردي عن أكون مع الآخرين	أتمنى مرور اليوم سريعا حتى أصبح بمفردي	أتمنى لو تركني الناس بمفردي
العينة	٣٩	٣٩	٣٩	٣٩	٣٧
الوسط الحسابي	١,٦٤	١,٧٩	١,٣١	١,٨٧	١,٨٩
الوسيط	٢,٠٠	٢,٠٠	١,٠٠	٢,٠٠	٢,٠٠
الانحراف المعياري	٠,٤٨٦	٠,٤٠٩	٠,٤٦٨	٠,٣٣٩	٠,٣١٥
التباين	٠,٢٣٦	٠,١٦٧	٠,٢١٩	٠,١١٥	٠,٠٩٩

الفقرة: التاسعة عشر والعشرون وأحدي وعشرون واثننا وعشرون والثالثة وعشرون

يمثل عدد الأفراد الذين أجابوا على السؤال (القيم الصالحة). جميع الأعمدة تحتوي على 39 استجابة صحيحة باستثناء العمود الأخير الذي يحتوي على 37 ويمثل المتوسط الحسابي لكل عنصر، وهو القيمة التي تعبر عن متوسط ردود المشاركين. القيم تتراوح بين 1.31 و1.89، مما يشير إلى ميل طفيف نحو الاتفاق مع هذه العبارات، القيمة الوسطى للاستجابات، حيث نصف القيم أعلى منها والنصف الآخر أقل. الوسيط هو 2 لجميع العبارات، مما يدل على أن العديد من المشاركين ربما قد اختاروا القيم المتوسطة على مقياس التقييم.

الانحراف المعياري يعبر عن مدى تشتت الاستجابات. القيم تتراوح بين (0.315 و0.486)، مما يعني أن هناك تبايناً طفيفاً في الردود، مع بعض الأشخاص الذين قد يختلفون بشكل ملحوظ في آرائهم

التباين يعكس مدى انتشار البيانات. القيم المنخفضة تشير إلى أن معظم الاستجابات قريبة من المتوسط

بناءً على القيم المقدمة، يمكن استنتاج أن معظم المشاركين يميلون إلى الشعور بنوع من العزلة الاجتماعية أو الرغبة في البقاء بمفردهم، ولكن ليس بشكل شديد. المتوسطات والوسائط تشير إلى ميل طفيف نحو الاتفاق مع العبارات، ولكن الانحرافات المعيارية المنخفضة تعني أن الاستجابات لم تختلف كثيراً

المناقشة:

هذه البيانات تعكس وجود درجة من التفضيل للعزلة أو عدم الرغبة في التواصل الاجتماعي القوي بين المشاركين. من الممكن أن يكون ذلك مرتبطاً بعوامل نفسية مثل القلق الاجتماعي أو الاكتئاب، أو ربما ثقافة معينة تفضل الخصوصية على التواصل الاجتماعي.

توضح النتائج أن الشعور بالعزلة أو الرغبة في الابتعاد عن الآخرين موجود بدرجات متفاوتة بين المشاركين، وهذا قد يتطلب تقديم دعم نفسي أو تطوير مهارات اجتماعية للحد من هذه العزلة، إذا كانت تؤثر على جودة حياة الفرد

جدول (٦) يبين العينة والوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتباين للفقرات

(٢٤ ، ٢٥ ، ٢٦ ، ٢٧ ، ٢٨)

المعالم الاحصائية	أشعر بالأمان عندما أكون بمفردي	عندما أجلس في مكان مزدحم أشعر بالرغبة في الرحيل.	أحتاج غالباً أن أكون بمفردي تماماً لعدة أيام	أشعر بالارتياح عندما أكون مع الآخرين	أحب قضاء وقت فراغي مع الآخرين
العينة	٣٨	٣٩	٣٩	٣٩	٣٩
الوسط الحسابي	١,٧٩	١,٥٩	١,٥٤	١,٥٠	١,١٠
الوسيط	٢,٠٠	٢,٠٠	٢,٠٠	١,٠٠	١,٠٠
الانحراف المعياري	٠,٤١٣	٠,٤٩٨	٠,٥٠٥	٠,٢٢٣	٠,٣٥٧
التباين	٠,١٧١	٠,٢٤٨	٠,٢٥٥	٠,٠٥٠	٠,٩٤

عدد المشاركين: (يوضح عدد الأفراد الذين استجابوا لكل عبارة. في معظم العبارات، يوجد 39 مشاركاً، باستثناء العبارة الأولى حيث كان هناك 38 مشاركاً)، ويمثل المتوسط الحسابي للاستجابات لكل عبارة. تشير القيم المنخفضة مثل (1.05) و(1.10) للعبارتين الرابعة والخامسة إلى أن الغالبية من المشاركين تميل إلى الاتفاق مع هذه العبارات (يشعرون بالارتياح مع الآخرين ويفضلون قضاء وقت الفراغ معهم)، بينما القيم الأعلى مثل (1.79 و 1.59) للعبارتين الأولى والثانية تشير إلى وجود شعور أقوى بالراحة عند البقاء بمفردهم أو بالرغبة في الرحيل من الأماكن المزدحمة، والوسيط وهو القيمة المتوسطة في مجموعة الاستجابات، القيم المتكررة (2.00) في معظم العبارات تشير إلى أن الكثير من المشاركين يميلون إلى اختيار الاستجابة رقم 2، مما يعني مستوى متوسط من الاتفاق مع العبارات. العبارات، القيمة الأكثر شيوعاً هي 2 (في العبارات الأولى إلى الثالثة)، وهذا يعني أن الكثير من المشاركين يميلون إلى درجة متوسطة من الاتفاق مع هذه العبارات. ومع ذلك، في العبارات الرابعة والخامسة، نجد أن القيمة الأكثر شيوعاً هي (1)، مما يشير إلى درجة عالية من الاتفاق على الشعور بالراحة مع الآخرين، والانحراف المعياري يقيس مدى انتشار الاستجابات حول المتوسط. القيم المرتفعة قليلاً مثل

(0.498 و 0.505) تشير إلى وجود تفاوت أكبر في الآراء حول العبارات الثانية والثالثة، بينما الانحراف المعياري الصغير مثل (0.223) في العبارة الرابعة يشير إلى وجود اتفاق أكبر بين المشاركين حول تلك العبارة، والتباين هو مقياس آخر للتشتت. القيم الأكبر مثل 0.255 للعبارة الثالثة تشير إلى تفاوت أكبر في الردود، بينما القيم الصغيرة مثل 0.050 للعبارة الرابعة تدل على وجود إجماع كبير

مناقشة النتائج:

النتائج تشير إلى أن معظم المشاركين يميلون إلى الاتفاق على أنهم يشعرون بالراحة عندما يكونون مع الآخرين ويحبون قضاء وقت فراغهم معهم (متوسط منخفض = 1.05 و 1.10). هذا قد يعني أن المشاركين اجتماعيون ويميلون للتفاعل مع الآخرين.

على الجانب الآخر، هناك أيضاً نسبة من المشاركين تشعر بالراحة عندما تكون بمفردها أو ترغب في الرحيل من الأماكن المزدحمة (متوسط أعلى = 1.79 و 1.59). وهذا يشير إلى وجود اختلافات في مستوى الانفتاح الاجتماعي بين المشاركين.

من ناحية الانحراف المعياري، العبارة الرابعة "أشعر بالارتياح عندما أكون مع الآخرين" لديها أقل انحراف معياري (0.223)، مما يشير إلى أن هناك اتفاقاً قوياً بين المشاركين في هذه العبارة. بينما العبارات المتعلقة بالشعور بالراحة عند البقاء بمفردهم أو الرغبة في الرحيل من الأماكن المزدحمة لديها انحراف معياري أكبر، مما يعني وجود تفاوت أكبر في الآراء

جدول (٧) يبين العينة والوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتباين للفقرات

(٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣)

العمليات الاحصائية	هل تشعر بأن خوفك الاجتماعي يؤثر على التفاعل الاجتماعي.	يصيبني الإرهاق نتيجة تواجدي مع الآخرين، لذلك لا أفضل التواجد معهم	اعتبر نفسي شخصاً منعزلاً أو وحيداً	أتمنى أن أكون بمفردي أو حيداً معظم الوقت	أستطيع التواصل بسهولة مع الآخرين
العينة	٣٩	٣٩	٣٩	٣٩	٣٩
الوسط الحسابي	١,٧٧	١,٧٧	١,٨٩	١,٩٥	١,٢٦
الوسيط	٢,٠٠	٢,٠٠	٢,٠٠	٢,٠٠	١,٠٠
الانحراف المعياري	٠,٤٢٧	٠,٤٢٧	٠,٣١١	٠,٢٢٣	٠,٤٤٢
التباين	٠,١٨٢	٠,١٨٢	٠,٠٩٧	٠,٠٥٠	٠,١٩٦

الفقرة التاسعة وعشرون: هل تشعر بأن خوفك الاجتماعي يؤثر على التفاعل الاجتماعي؟

المتوسط الحسابي يساوي 1.77 (قريب من 2)، مما يشير إلى أن غالبية الأفراد يوافقون بشكل طفيف على أن خوفهم الاجتماعي يؤثر على تفاعلهم، والوسيط يساوي 2، مما يعزز النتيجة السابقة بأن الكثيرين وافقوا على هذا السؤال، والانحراف المعياري 427.، مما يشير إلى تباين معتدل في الإجابات

الفقرة الثلاثون: يصيبني الإرهاق نتيجة تواجدي مع الآخرين، لذلك لا أفضل التواجد معهم.

المتوسط الحسابي: 1.77، مشابه للسؤال الأول، مما يشير إلى أن الأفراد يعانون من الإرهاق الاجتماعي إلى حد ما الوسيط يساوي (2) الانحراف المعياري يساوي (0.427)، مما يشير إلى أن معظم الإجابات كانت متشابهة.

الفقرة احدى وثلاثون: أعتبر نفسي شخصاً منعزلاً أو وحيداً.

المتوسط الحسابي (1.89)، مما يشير إلى أن الأفراد يميلون قليلاً إلى العزلة الوسيط يساوي (2) الانحراف المعياري (0.311)، مما يشير إلى أن التباين في الإجابات أقل مقارنة بالسؤالين السابقين.

الفقرة اثنان وثلاثون: أتمنى أن أكون بمفردي أو وحيداً معظم الوقت.

المتوسط الحسابي (1.95)، وهو أعلى قليلاً من بقية الأسئلة، مما يشير إلى أن بعض الأفراد يرغبون في العزلة بمعدل أعلى، الوسيط يساوي (2)، مما يدل على أن أغلبية الأفراد وافقوا بشكل طفيف على هذا البيان الانحراف المعياري (0.223)، مما يشير إلى تجانس أكبر في الإجابات.

الفقرة الثالثة والثلاثون: أستطيع التواصل بسهولة مع الآخرين.

المتوسط الحسابي يساوي (1.26) وهو أقل من جميع الأسئلة الأخرى، مما يعني أن غالبية الأفراد يجدون صعوبة في التواصل بسهولة، الوسيط (1) وهو أدنى درجة، مما يعزز النتيجة السابقة بأن معظم الأفراد لا يجدون التواصل سهلاً، الانحراف المعياري (0.442)، وهو أعلى بقليل من بقية الأسئلة، مما يعني أن هناك تبايناً أكبر في الإجابات.

المناقشة:

يمكن ملاحظة أن المتوسطات الحسابية تتراوح بين 1.26 و 1.95، مما يشير إلى أن معظم الأفراد يشعرون بدرجة معينة من القلق الاجتماعي ويواجهون بعض الصعوبات في التفاعل مع الآخرين، سواء من حيث التواصل أو تفضيل العزلة، ويبدو أن السؤال الأخير حول القدرة على التواصل يظهر الصعوبة الأكبر لدى المشاركين، حيث أن المتوسط الحسابي منخفض عند 1.26، والوسيط، مما يدل على أن معظمهم يجدون التواصل صعباً، ومن ناحية أخرى، الأسئلة المتعلقة بالعزلة والقلق الاجتماعي تظهر أن هناك ميلاً إلى العزلة، ولكن بدرجات متفاوتة، حيث أن بعض الأفراد يفضلون العزلة بشكل أكبر من غيرهم، والانحرافات المعيارية تشير إلى أن معظم الإجابات كانت متمركزة حول المتوسطات، ما عدا السؤال الأخير الذي أظهر تنوعاً أكبر، وباختصار، النتائج توضح أن الأفراد يميلون إلى مواجهة صعوبات في التفاعل الاجتماعي، حيث يواجهون إرهاقاً اجتماعياً ورغبة في العزلة، مع صعوبة في التواصل مع الآخرين.

جدول (٨) يبين العينة والوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتباين للفقرات

(٣٦، ٣٥، ٣٤)

العمليات الاحصائية	أتجنب المواقف التي تفرض على التفاعل الاجتماعي	أشعر بالارتباك عندما أعرف أنني موضع ملاحظة من الآخرين.	أشعر بالتوتر عندما أتحدث أمام الآخرين.
العينة	٣٨	٣٩	٣٩
الوسط الحسابي	١,٦٨	١,٦٧	١,٨٢
الوسيط	٢,٠٠	٢,٠٠	٢,٠٠
الانحراف المعياري	٠,٤٧١	٠,٤٧٨	٠,٣٨٩
التباين	٠,٢٢٢	٠,٢٢٨	٠,١٥١

الفقرة الرابعة وثلاثون: أتجنب المواقف التي تفرض عليّ التفاعل الاجتماعي.

المتوسط الحسابي (١.٦٨) والوسيط (٢) والانحراف المعياري يساوي (٠.٤٧١) والتباين يساوي (٠.٢٢)، والتباين منخفضة يشير إلى أن غالبية الأفراد يميلون إلى تجنب المواقف الاجتماعية بدرجة منخفضة إلى متوسطة. هذا يعني أن معظم الأفراد لا يتجنبون التفاعل الاجتماعي بشكل دائم أو شديد، ولكن قد يكون لديهم ميل خفيف إلى التجنب.

الفقرة الخامسة وثلاثون: أشعر بالارتباك عندما أعرف أنني موضع ملاحظة من الآخرين.

هذا المتوسط (١.٦٧) قريب من السؤال الأول، مما يشير إلى أن الأشخاص يشعرون بدرجة منخفضة إلى متوسطة من الارتباك عندما يعلمون أنهم تحت الملاحظة. هذا قد يعني أن القلق من أن يكونوا محط انتباه الآخرين ليس شديدًا بالنسبة لمعظم الأفراد في العينة والوسيط والانحراف المعياري (٠.٤٧٨) والتباين (٠.٢٢٨) قليل جدًا أن بعض الأفراد يشعرون بالارتباك أكبر من غيرهم، هذا المتوسط أعلى قليلًا من السؤالين السابقين، مما يشير إلى أن الأفراد في العينة يشعرون بمستوى أكبر من التوتر عند التحدث أمام مجموعة من الناس مقارنة بمواقف الملاحظة أو التفاعل الاجتماعي بشكل عام.

مناقشة النتائج:

من خلال هذه المتوسطات، يبدو أن معظم المشاركين لا يعانون من قلق اجتماعي شديد أو تجنب ملحوظ للمواقف الاجتماعية، ولكن يظهر هناك بعض الزيادة في مستوى التوتر عند التحدث أمام الآخرين، وهو أمر شائع لأن العديد من الأشخاص يشعرون بتوتر أكبر في هذه المواقف بالمقارنة مع مواقف الملاحظة أو التفاعل غير الرسمي، والفروقات بين المتوسطات ليست كبيرة جدًا، مما يعني أن الشعور بالتوتر أو الارتباك والتجنب يكون متقاربًا بين الأفراد، ولكنه يزداد قليلًا في المواقف التي تتطلب الحديث أمام الآخرين.

جدول (٩) يبين الفروق بين الذكور والإناث في نسبة المشاركة برياضة تسلق الجبال

نوع الجنس	العدد / التكرار	النسبة المئوية
الذكور	٢٦	٦٦,٧
الإناث	١٣	٣٣,٣
المجموع	٣٩	١٠٠

فرق بين الذكور والإناث

عدد الذكور ٢٦ / لاعبًا يشكلون النسبة الأكبر من العينة، حيث يمثلون 66.7% من الإجمالي.

عدد الإناث ١٣ / لاعبة يمثل نسبة أقل، وهي 33.3% من الإجمالي.

تحليل النتائج:

النسبة الأعلى للذكور من الواضح أن الذكور يمثلون النسبة الأكبر من المشاركين في تسلق الجبال. قد يكون ذلك ناتجًا عن عدة عوامل منها.

الاهتمامات الرياضية في بعض المجتمعات، يمكن أن يكون هناك تفضيل أكبر للذكور في الأنشطة الرياضية الجسدية مثل تسلق الجبال

القدرة البدنية/قد يعتقد البعض أن تسلق الجبال يتطلب قدرة بدنية عالية، مما قد يجعل الذكور يميلون إلى هذه الرياضة بشكل أكبر ويعزو هذا التفاوت إلى عدد من العوامل المحتملة من أبرزها الطبيعة الاجتماعية وثقافية لبعض المجتمعات التي تعزز من مشاركة الذكور في الأنشطة البدنية ذات طابع التحدي و المغامرة مقارنة بالإناث (١٤) كما أن بعض الدراسات أشارت إلى أن الإناث في يواجهن عوائق اجتماعية و نفسية تحول دون مشاركتهن في الرياضة الخارجية مثل تسلق الجبال ، كتوقعات المجتمعية والخوف من النظرة السلبية (١٥) ويضاف إلى ذلك أن الأنشطة التي تتطلب قدرًا كبيرًا من القوة البدنية و ألتحمل مثل تسلق الجبال ، عادة ما تصنف ضمن ما يسمى بالأنشطة الذكورية في المجتمعات التقليدية (١٦) مما يؤدي إلى انخفاض مشاركة الإناث فيها ، وهو ما يتطلب مزيدًا من الاهتمام ودعم لتحقيق التوازن بين الجنسين في المشاركة الرياضية.

مشاركة الإناث على الرغم من أن النسبة أقل (33.3%)، إلا أن هذا العدد ليس ضئيلاً ويشير إلى أن هناك اهتمامًا جيدًا من قبل الإناث بتسلق الجبال. هذا يعكس زيادة في وعي النساء بالرياضات المغامرة والجسدية

مناقشة النتائج:

التنوع في المشاركين/من المهم أن نلاحظ أن تسلق الجبال ليس مقتصرًا على الذكور فقط، بل إن نسبة جيدة من الإناث تشارك أيضًا. قد يكون هناك تزايد في هذه النسبة مع مرور الوقت نتيجة للتغيرات الاجتماعية ودعم النساء في الأنشطة الرياضية.

تأثير المجتمعات/يمكن أن تختلف هذه النسب اعتمادًا على الثقافة والمجتمع. في بعض البلدان، قد يكون هناك نسبة مشاركة أعلى للنساء مقارنةً بالدول الأخرى بناءً على القيم المجتمعية والدعم المتاح للمرأة.

الاهتمام بالرياضات المغامرة/تسلق الجبال يُعد من الأنشطة التي تتطلب شجاعة وقوة بدنية ونفسية. ولذلك، فإن مشاركة كل من الذكور والإناث يعكس توجهًا نحو المغامرة وتحدي الذات بين كلا الجنسين.

جدول (١٠) يبين التوزيع النسبي للأعمار المشاركين في عينة البحث

النسبة المئوية	عدد العينة	الفئات العمرية
٧,٧	٣	٢٥-١٥
٣,٣٣	١٣	٣٥-٢٥
٢٠,٥	٨	٤٥-٣٠
١٢,٨	٥	٥٥-٤٥
٢٥,٦	١٠	٥+
١٠٠	٣٩	المجموع

توزيع الفئات العمرية:

الفئة العمرية 15-25 سنة/

عدد المشاركين (٣) النسبة (٧,٧٪) هذه الفئة تمثل أقلية من المشاركين. قد يكون السبب هو أن تسلق الجبال يتطلب مستوى معيناً من النضج البدني والنفسي الذي قد لا يتوفر بشكل كامل في هذا العمر، والفئة العمرية 25-35 سنة/ عدد المشاركين (٣) النسبة (٣٣,٣٪) هذه الفئة العمرية هي الأكبر بين المشاركين، مما يعني أن الأشخاص في هذا العمر يميلون أكثر للمشاركة في تسلق الجبال. من المحتمل أن يكون ذلك لأن الأشخاص في هذا العمر يتمتعون بأقصى قدر من اللياقة البدنية، ولديهم القدرة المادية والمعنوية لتخصيص وقت لهذه الرياضة.

الفئة العمرية 35-45 سنة:

عدد المشاركين (٨) النسبة (٢٠,٥٪) هناك نسبة معتبرة من المشاركين ضمن هذه الفئة، مما يشير إلى أن تسلق الجبال لا يزال يحظى بشعبية بين الأشخاص الذين تجاوزوا مرحلة الشباب ولكنهم ما زالوا في ذروة نشاطهم البدني

الفئة العمرية 45-55 سنة/

عدد المشاركين (٥) النسبة (١٢,٨) هناك انخفاض طفيف في هذه الفئة مقارنة بالفئات الأصغر سناً. قد يكون هذا بسبب التحديات البدنية التي قد يواجهها الأفراد في هذا العمر، أو ربما تراجع الاهتمام بالرياضات الجسدية المكثفة

الفئة العمرية 55 سنة فأكثر/:

عدد المشاركين (١٠) النسبة (٢٥, ٦)

من المثير للاهتمام أن هذه الفئة تمثل نسبة عالية من المشاركين. يشير ذلك إلى أن الكثير من الأفراد الأكبر سناً لا يزالون نشيطين بدنياً ويشاركون في تسلق الجبال. قد يكون هذا بسبب زيادة الوعي بأهمية اللياقة البدنية أو بسبب حب المغامرة والرغبة في الحفاظ على النشاط.

مناقشة النتائج

الأشخاص في الفئة العمرية 25-35 عامًا يمثلون النسبة الأكبر، وهو ما يتماشى مع التوقعات الطبيعية بأن هذه الفئة تتمتع بلياقة بدنية جيدة واستقرار يسمح لهم بممارسة الأنشطة البدنية الصعبة مثل تسلق الجبال (+ 50) زيادة مشاركة الفئة العمرية 55 تعد مفاجأة إيجابية، حيث تشير إلى أن الأفراد الأكبر سنًا لا يزالون يحافظون على مستوى عالٍ من اللياقة البدنية ويبحثون عن الأنشطة التي تمنحهم التحدي والإنجاز الشخصي.

الفئة العمرية 15-25 سنة تعتبر الأقل مشاركة، ربما بسبب التركيز على التعليم أو نقص الخبرة أو القدرات البدنية اللازمة لمثل هذه الرياضة ومن الضروري توفير برامج تدريبية تتناسب مع الاحتياجات البدنية لهذه الفئة، بحيث تستمر مشاركتهم بشكل آمن وفعال، والتشجيع على المشاركة العائلية/يمكن أن يكون تسلق الجبال نشاطًا يمكن ممارسته كعائلة، مما يزيد من الفئات العمرية المشاركة ويحفز التفاعل بين الأجيال المختلفة.

جدول (١١) يبين المستويات الدراسية للمشاركين في الدراسة

نوع الدراسة	العينة /	النسبة المئوية
ابتدائي	١	٢,٦
متوسطة	٤	١٠,٣
الاعدادية	٥	١٢,٨
دبلوم	٩	٢٣,١
بكلوريوس	١٧	٤٣,٦
ماجستير فما فوق	٣	٥,١
المجموع	٣٩	١٠٠

توزيع المستويات الدراسية/

المرحلة الابتدائية/عدد المشاركين (١) النسبة (٢,٦٪) هذه النسبة منخفضة للغاية، وهي متوقعة لأن الأشخاص ذوي التعليم الابتدائي غالبًا ما يكونون صغار السن أو لا يمتلكون الخبرة الكافية للمشاركة في رياضة تتطلب تخطيطًا وقدرات بدنية ونفسية مثل تسلق الجبال.

المرحلة المتوسطة/عدد المشاركين (٤) النسبة (١٠,٣) نسبة قليلة من المشاركين، حيث أن التعليم المتوسط يشير عادةً إلى فئة عمرية صغيرة نسبيًا أو إلى مستويات تعليمية غير متقدمة، مما قد يحد من مشاركة هؤلاء الأشخاص في أنشطة مثل تسلق الجبال.

المرحلة الإعدادية (الثانوية)/عدد المشاركين (٥) النسبة (١٢,٨٪) تمثل هذه من المشاركين. الأشخاص في هذه الفئة العمرية قد يكونون في مرحلة عمرية أكثر نضجًا، مما يسهل يكونون في مرحلة عمرية أكثر مشاركتهم في رياضة تسلق الجبال.

الدبلوم/ عدد المشاركين (٩) النسبة (٢٣,١٪) هذه الفئة تشكل نسبة كبيرة (23.7%)، مما يشير إلى أن الكثير من المشاركين في تسلق الجبال قد أكملوا التعليم المهني أو التقني، والذي قد يرتبط بشكل غير مباشر بمهارات عملية أو جسدية مفيدة في هذا النوع من الأنشطة.

البكالوريوس/ هذه الفئة هي الأكبر بين المشاركين، حيث تشكل 44.7% من الإجمالي. يشير ذلك إلى أن الغالبية العظمى من المشاركين في هذه العينة حاصلون على شهادة جامعية. قد يعكس هذا أن الأفراد الحاصلين على تعليم جامعي يكون لديهم وعي أكبر بأهمية الأنشطة البدنية والترفيهية مثل تسلق الجبال، بالإضافة إلى الإمكانيات المالية والمعرفية 17 والنسبة المئوية 43.6% : للمشاركة في هذه الرياضة.

الماجستير/ تمثل هذه الفئة نسبة صغيرة (5.3%) من المشاركين، مما يعني أن عددًا محدودًا من ذوي التعليم العالي جدًا يشارك في رياضة تسلق الجبال. قد يكون ذلك نتيجة لتوجه هذه الفئة نحو أنشطة أخرى أو ربما انشغالهم بالتزامات أكاديمية أو مهنية. وعدد المشاركين 2 ، النسبة المئوية 5.1% .

المشاركون الذين لم يقدموا معلومات عن المستوى الدراسي عددهم 1 والنسبة المئوية 2.6% وهذا الشخص يمثل النسبة المفقودة من البيانات

مناقشة النتائج:

سيطرة فئة البكالوريوس النسبة الكبيرة للأشخاص الحاصلين على درجة البكالوريوس قد تشير إلى أن هذه الرياضة تحظى بشعبية أكبر بين الفئات المتعلمة تعليمًا عاليًا. قد يكون السبب في ذلك هو أن هؤلاء الأشخاص لديهم إدراك أوسع لفوائد الرياضة والمغامرة والتحدي الشخصي، سيطرة فئة البكالوريوس الأشخاص ذوو التعليم الابتدائي والمتوسط يشكلون نسبة صغيرة من المشاركين، وهذا قد يكون متوقعًا نظرًا لأن تسلق الجبال يتطلب مستوى معينًا من النضج والقدرات، والتي قد لا تكون متاحة بسهولة للأشخاص في هذه الفئات، التعليم العالي (الماجستير) بالرغم من أن عدد المشاركين من هذه الفئة ليس كبيرًا، إلا أنه يشير إلى وجود بعض الأشخاص ذوي التعليم العالي الذين يجدون في تسلق الجبال نشاطًا مثيرًا ويستحق الاهتمام.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- تسلق الجبال كوسيلة للتغلب على الرهاب الاجتماعي يمثل استراتيجية علاجية واعدة، حيث يجمع بين التحفيز البدني والمواجهات النفسية في بيئة طبيعية. تسلق الجبال قد يقدم فرصة مثالية للأشخاص الذين يعانون من الرهاب الاجتماعي، فهو يتيح لهم تحسين مهاراتهم الشخصية والاجتماعية دون الحاجة للتفاعل المباشر مع مجموعات كبيرة من الناس.

2- تسلق الجبال كبيئة لتخفيف الرهاب الاجتماعي (انعزال الفرد) غالبًا ما يتميز تسلق الجبال بفترات من الانعزال أو التفاعل المحدود مع الآخرين، مما يقلل من التوتر الاجتماعي والضغط النفسي. مثل هذه البيئات الهادئة والمحددة قد تساعد في تقليل أعراض الرهاب الاجتماعي.

3- بناء الثقة بالنفس/يتطلب تسلق الجبال اتخاذ قرارات مستقلة وتحمل المسؤولية، مما يعزز الثقة بالنفس. النجاحات المتتالية في هذا السياق تدعم النمو النفسي وتعزز الإحساس بالقدرة على التغلب على التحديات

4- تأثير الرهاب الاجتماعي على الأداء في تسلق الجبال (التواصل الجماعي) في حال كان الشخص بحاجة للعمل ضمن فريق، قد يشعر بالقلق أو التوتر من التواصل مع زملائه، مما قد يؤثر على الأداء الجماعي. إلا أن بعض الأفراد قد يجدون في الرهاب دافعًا لتحسين أدائهم الفردي. (الضغط النفسي في البيئات الاجتماعية) الأنشطة الجماعية التي تتطلب تواصلًا اجتماعيًا مستمرًا قد تكون تحديًا للأشخاص الذين يعانون من الرهاب الاجتماعي، مثل التدريب الجماعي أو المشاركة في الفعاليات الرياضية .

4-2 التوصيات:

- 1-دعم نفسي للاعبين ضرورة توفير دعم نفسي للاعبين تسلق الجبال الذين يعانون من الرهاب الاجتماعي، مثل الاستشارات النفسية أو البرامج العلاجية لتعزيز الثقة بالنفس والتغلب على القلق.
- 2-تعزيز الأنشطة الجماعية/تنظيم أنشطة جماعية تعزز من التواصل الاجتماعي وتخلق بيئة داعمة وأمنة
- 3-إعداد برامج تدريبية مخصصة/توفير برامج تدريبية تأخذ في الاعتبار الفروق الفردية للاعبين من حيث العمر والمستوى النفسي.
- 4-دراسة مستمرة/يفضل إجراء مزيد من الدراسات حول تأثير الرهاب الاجتماعي على لاعبي تسلق الجبال، خصوصاً في المناطق التي تتميز بثقافات مختلفة، مثل إقليم كردستان.
- 5-الفروق الفردية/اللاعبون ذوو التعليم العالي أو من الفئات الأكبر سناً قد يتمتعون بقدرة أكبر على التعامل مع الرهاب الاجتماعي، بينما الفئات الأصغر سناً أو الأقل تعليمًا قد يواجهون صعوبة أكبر في ذلك.
- 6-أهمية مشاركة الإناث/تشجيع مشاركة الإناث في رياضات تسلق الجبال من خلال توفير الدعم اللازم يمكن أن يساهم في تعزيز الثقة بالنفس والحد من الرهاب الاجتماعي لدى هذه الفئة.
- 7-إجراء دراسة تجريبية حول فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس وأثره على الرهاب الاجتماعي لدى لاعبي تسلق الجبال.
- 8-تطوير أبحاث لدراسة الفروق بين الجنسين في الأنشطة الرياضية وتأثيرها على الأداء.
- 9-إجراء دراسات علاجية لمساعدة الشرائح المختلفة من المصابين بالرهاب الاجتماعي في تحسين أدائهم الرياضي والاجتماعي.
- 10-هذه التوصيات تهدف إلى تعزيز التعامل مع الرهاب الاجتماعي وتحسين أداء اللاعبين في رياضة تسلق الجبال، مع التركيز على الدعم النفسي والتدريب الملائم

تعزيز المشاركة عبر جميع المستويات التعليمية

/ يمكن زيادة الوعي بأهمية الرياضات المغامرة مثل تسلق الجبال في جميع الفئات التعليمية من خلال حملات تثقيفية موجهة.

تشجيع البحث العلمي حول الرياضة والتعليم/من المهم إجراء أبحاث أكثر لتحديد العلاقة بين المستوى التعليمي وممارسة الرياضات المختلفة، مثل تسلق الجبال، وكيف يؤثر ذلك على الصحة الجسدية والعقلية

توفير برامج تدريبية متخصصة / يمكن أن تساعد البرامج التدريبية الموجهة حسب المستوى التعليمي في تحفيز المزيد من الأشخاص على المشاركة، من خلال تلبية احتياجاتهم ومهاراتهم المتنوعة

يمكن أن تساعد حملات التوعية والتدريب على تعزيز مشاركة الشباب في رياضة تسلق الجبال

المصادر

- خديجة عمر الحارثي (٢٠٠٣) فعالية برنامج علاج عقلاني انفعالي سلوكي في خفض درجة الرهاب الاجتماعي، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة عين شمس.
- عبد الرحمن، محمد حسن: الاضطرابات النفسية التشخيص والعلاج ط ١٣، القاهرة، دار الفكر العربي، 2016.
- History Of Kurdish.com /https://historyofkurdish.com شبكة الانترنت
- حيدر راضي رحيم وصلاح وهاب شاكر: المرونة التنظيمية لدى اللجنة الوليمية الوطنية العراقية من وجهة نظر أعضاء الهيئات الإدارية في الاتحادات الرياضية، مجلة التربية الرياضية، ٢٠٢٣.
- العزاوي، رحيم يونس كرو (٢٠٠٨) مقدمة في منهج البحث العلمي، الأردن، عمان، دار دجلة.
- نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٤.
- محمد جاسم الياسري؛ الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، ط ٢، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف الاشرف ٢٠١٠.
- سامي ملحم؛ مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس، ط ١، عمان، دار المسيرة، ٢٠٠٠.
- فرهاد محمود احمد، مها حسن بكر/الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة/مجلة قلات/الجامعة اللبنانية الفرنسية/أربيل/المجلد ٨/العدد ٤/سنة ٢٠٢٣/.
- أحمد توفيق الجنابي، تأثير استخدام جهاز حسان القفز المقترح في سرعة تعليم قفزة اليندين الأمامية /رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ١٩٩١،
- الموسمي، حسين عبد الزهراء/2021/ الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالعزلة النفسية لدى طلبة الجامعة/مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد ٥، العدد ٤.
- عبد الباسط، سامي (2017). دور العوامل الاجتماعية في توجيه الميول الرياضية. دار الفكر العربي، القاهرة.

- Clark. D. M. & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg et al. (Eds.). Social phobia: Diagnosis. Assessment. and .treatment (pp. 69–93). Guilford Press
- Liebowitz. M. R. (1987). Social phobia. Modern Problems of Pharmacopsychiatry. 22
- Ali. R. & Ahmed. S. (2020). Gender Differences in Outdoor Sports Participation: A Sociocultural Perspective. Journal of Sport and Social Issues, 44(2).
- Benn. T. (2010). Gender and Physical Education: Contemporary Issues and Future Directions. Routledge.

ملحق (١) يبين الأسماء الخبراء والمختصين

ت	الأسماء الخبراء	التخصص	مكان عملهم
١	أ.م.د. ملوان شيركو محمد الجاف	علم النفس	جامعة صلاح الدين/كلية التربية شقلاوة
٢	أ.م.د. عبد الحكيم مصطفى رسول	الإدارة والتنظيم	جامعة صلاح الدين/كلية التربية شقلاوة
٣	أ.م.د. تحسين علي اسماعيل	الإدارة والتنظيم	جامعة صلاح الدين/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
٤	د. زمان صالح حسن	أدارة رياضية /لاعب تسلق الجبال	جامعة صلاح الدين/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
٥	أ.م.د. عمر مجيد اغا	قياس وتقويم	جامعة صلاح الدين/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
٦	أ.م.د. عثمان مصطفى دزه يي	قياس وتقويم	جامعة صلاح الدين/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
٧	أ.م.د. فاطمة حسين	علم النفس	جامعة صلاح الدين/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

مقياس الخوف أو الرهاب الاجتماعي

البيانات الأولية

الحال الاجتماعية/

الجنس/

التخصص أو المهنة/

تاريخ الميلاد/

تاريخ الإجراء/

تعليمات/يعرض عليك مجموعة من العبارات التي تتعلق بمشاعرك وتصرفاتك في مواقف الحياة المختلفة، ويوجد أمام كل عبارة اختياران هما نعم أو لا.

المرجو منك أن تقرأ كل عبارة بدقة ثم تبدي رأيك بوضع علامة صح تحت نعم إذا كانت العبارة تنطبق عليك، أو بوضع علامة صح تحت لا إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك، لا تترك عبارة دون إجابة عليها. لاحظ انه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة الإجابة تعد صحيحة فقط طالما تعبر عن حقيقة شعورك تجاه المعنى الذي تحمله العبارة. ومما يجب التأكد عليه أن إجابتك على العبارات المكونة للمقياس تحاط بسرية تامة ولا تستخدم في غير أغراض البحث العلمي. وشكرا على تعاونكم.

ملحق (٢) استمارة مقياس الإرهاب الاجتماعي

ت	العبارات	نعم	لا
١	أحب البقاء في الفراش حتى لا أرى أي شخص		
٢	استمتع بالوحدة		
٣	أفضل عادة أن أكون بصحبة الأصدقاء أن أكون وحيداً		
٤	عند دخولي حجرة مكتظة بالناس، اشعر برغبة ملحة في أن أرحل على الفور.		
٥	يمثل التفاعل أو التواصل مع الآخرين عبئاً نفسياً علي.		
٦	لا أشعر بالاسترخاء إلا إذا كنت بمفردي.		
٧	أعتقد إنني أستمتع بالتعامل مع نوعيات مختلفة من الناس.		
٨	ابتعد عن الآخرين بقدر الإمكان.		
٩	افعل هواياتي المفضلة بمفردي.		
١٠	أخبر الآخرين بأنني لست على ما يرام، لا تجنب مشاركتهم في القيام ببعض المهام.		
١١	الوقت الذي أشعر فيه بارتياح تماماً هو ذلك الوقت الذي أكون فيه بمفردي.		
١٢	اشعر بأن تسلق الجبال يساعدك على التخلي عن خوفك الاجتماعي.		
١٣	أفضل تناول الطعام بمفردي عن تناوله مع الآخرين.		
١٤	أفضل السفر مع الأصدقاء عن السفر بمفردي.		
١٥	أفضل الذهاب إلى السينما بمفردي.		
١٦	استمتع دائماً بوجودي مع الآخرين.		
١٧	أفضل الخروج مع الأصدقاء عن الاعتكاف في البيت.		
١٨	عندما أتحدث مع الآخرين تمتلكني رغبة في التوقف عن الكلام والابتعاد عنهم.		
١٩	أجد صعوبة في إقامة علاقات اجتماعية وثيقة مع الآخرين.		
٢٠	أغادر الاجتماعات والاحتفالات دون وداع أصدقائي.		
٢١	حتى عندما أكون في حالة نفسية جيدة، أفضل أن أكون بمفردي عن أكون مع الآخرين.		

٢٢	أتمنى مرور اليوم سريعا حتى أصبح بمفردي.	
٢٣	أتمنى لو تركني الناس بمفردي.	
٢٤	أشعر بالأمان عندما أكون بمفردي.	
٢٥	عندما اجلس في مكان مزدحم أشعر بالرغبة في الرحيل.	
٢٦	أحتاج غالبا أن أكون بمفردي تماما لعدة أيام.	
٢٧	أشعر بالارتياح عندما أكون مع الآخرين.	
٢٨	أحب القضاء وقت فراغي مع الآخرين.	
٢٩	عندما اقرر أن أكون مع الآخرين اندم على ذلك فيما بعد.	
٣٠	يصيبني الإرهاق نتيجة تواجدي مع الآخرين، لذلك لا أفضل التواجد معهم.	
٣١	هل تشعر بأن خوفك الاجتماعي يؤثر على أدائك في تسلق الجبال.	
٣٢	أتمنى أن أكون بمفردي أو وحيدا معظم الوقت.	
٣٣	أستطيع التواصل بسهولة مع الآخرين.	
٣٤	أتجنب المواقف التي تفرض على التفاعل الاجتماعي.	
٣٥	أشعر بالارتباك عندما أعرف أنني موضع ملاحظة من الآخرين.	
٣٦	أشعر بالتوتر عندما أتحدث أمام الآخرين.	