

القلق الاجتماعي وعلاقته بالوعي بالذات لدى طلبة الجامعة

إعداد

أ/ آية مسعد محي الدين على عامر
باحثة ماجستير في التربية (الصحة النفسية)

د/ كريمة محمود حسن عوض
مدرس الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة المنوفية

أ.د/ لطفي عبد الباسط إبراهيم
أستاذ علم النفس التربوي
كلية التربية – جامعة المنوفية

المستخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين كلٍّ من القلق الاجتماعي والوعي بالذات، والتنبؤ بالقلق الاجتماعي من خلال الوعي بالذات، وشارك في هذه الدراسة (٢٣٠) طالبًا وطالبة تمَّ اختيارهم عشوائيًا من المجتمع الأصلي من طلاب وطالبات كلية التربية جامعة المنوفية بشبين الكوم بمحافظة المنوفية، وكانت العينة تتألف من (٣٦) من الذكور، و (١٩٤) من الإناث تراوحت أعمارهم بين (١٨) عامًا إلى (٢٤) عامًا، بمتوسط عمري (٢٠,٣١) عامًا، وانحراف معياري قدره (١,٥)، وتمثلت أدوات الدراسة في كلٍّ من مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين والشباب إعداد (هويده حنفي محمود، ٢٠١٣)، ومقياس الوعي بالذات إعداد (حسن أحمد سهيل، ٢٠١١). وباستخدام معاملات ارتباط بيرسون بين درجات القلق الاجتماعي ودرجات الوعي بالذات لدى طلبة جامعة المنوفية، وتحليل الانحدار لبيان إسهام الوعي بالذات في التنبؤ بالقلق الاجتماعي، وقد أسفرت نتائج المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS (إصدار ٢٨). عن وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين القلق الاجتماعي والوعي بالذات لدى طلبة جامعة المنوفية. كما توصلت نتائج الدراسة إلى أنه يمكن التنبؤ بالقلق الاجتماعي من خلال الوعي بالذات. وتوصي الدراسة الحالية بناءً على ما تقدم من نتائج بعمل برامج إرشادية وعلاجية؛ لمساعدة الطلاب الذين يعانون من القلق الاجتماعي، وذلك بالتعاون مع مراكز الإرشاد الطلابي بالجامعات.

الكلمات المفتاحية: القلق الاجتماعي - الوعي بالذات - طلبة الجامعة

Abstract

The current study aimed to reveal the nature of the relationship between social anxiety and self-awareness, and the possibility of predicting social anxiety through self-awareness. The study sample consisted of (36) males and (194) females, their ages ranged between (18:24) years, with an average age of (20.31) years, and a standard deviation of (1.5). Social Anxiety for Adolescents and Youth, created by (Huwaida Hanafi Mahmoud, 2013), and the Self-Awareness Scale, created by (Hassan Ahmed Suhail, 2011).

And by using Pearson correlation coefficients between the degree of social anxiety and the degree of self-awareness among students of Menoufia University, and regression analysis to show the contribution of self-awareness in predicting social anxiety, the results of statistical treatment using the Statistical Packages for Social Sciences program (version 28); showed that There is a statistically significant negative relationship between social anxiety and self-awareness among Menoufia University students. Also, social anxiety can be predicted through self-awareness. Therefore, the researcher recommends, based on these results, to make counseling and treatment programs to help students who suffer from social anxiety, in cooperation with student counseling centers in universities.

Keywords: social anxiety - self-awareness - university students.

أولاً: مقدمة

يُعد القلق استجابة نفسية لموقف ضاغط أو تهديد ما، قد يكون التهديد حقيقياً فيصبح القلق حالة طبيعية يجب أن يشعر بها الفرد، وقد يكون عصابياً فلا ينتج عن تهديد حقيقي؛ وبالتالي يتسبب في كثيرٍ من المشكلات النفسية، ويُمثل القلق الاجتماعي Social Anxiety نوعاً من أنواع القلق الذي تستثيره المواقف الاجتماعية، ويُعبر عن مشكلة نفسية انفعالية فردية يمرُّ بها الفرد خلال المواقف الاجتماعية تتمثل في الخوف من التقييم السلبي من الآخرين؛ إذ يشعر الفرد بالقلق عندما يحاول تكوين انطباع إيجابي عن ذاته؛ وذلك لوجود شكٍّ لديه في قدراته على القيام بفعل ذلك؛ فيؤدي ذلك إلى إدراك خاطئ بأنه ليس محل ترحيب من الآخرين. وعرفته الجمعية الأمريكية للصحة النفسية (American Psychiatric Association (APA, 2013, 204 بأنه "خوف مستمر وشديد من موقف اجتماعي أو أكثر، قد يتعرض الفرد فيه للفحص والتدقيق من قبل الآخرين، والخوف من القيام بشيء يثير سخريتهم، كأن يرتبك ويتلعثم أثناء التحدث أمام حشدٍ من الناس".

ويُعد القلق الاجتماعي من أكثر الاضطرابات النفسية انتشاراً لدى طلبة الجامعة، خاصة في المواقف التي ينتم فيها تقييم أدائهم؛ فيتسبب في إعاقتهم اجتماعياً ويؤثر على توافقهم النفسي، ويشعرهم بنقص في الكفاءة الذاتية؛ ويتسبب في تجنبهم للمواقف الاجتماعية ويحدّ من تفاعلاتهم داخل القاعات الدراسية؛ ممّا يؤدي إلى انخفاض تقدير الذات، وزيادة الأفكار السلبية، واضطرابات الأداء، وضعف التحصيل الدراسي؛ ممّا قد يؤدي بهم إلى الإحجام عن مواصلة مسيرتهم التعليمية والعملية؛ ممّا يؤثر بشكل سلبي على المجتمع وتقدمه؛ لأنّ طلبة الجامعة هي النخبة لأي مجتمع يسعى إلى التقدم. فهؤلاء الشباب يمثلون عنصراً هاماً في نمو أي مجتمع وتطوره.

ويلعب الوعي بالذات Self-awareness دوراً محورياً في تشكيل إدراك الفرد لذاته أثناء التفاعلات الاجتماعية، ويساعده في وضع تقييم سلبي أو إيجابي للذات وفقاً لما لديه من مخططات ذاتية والتي تُمثل تصورات الفرد حول معايير السلوك المرغوب، وأين هو من هذه المعايير؟ ويؤكّد كلٌّ من (Rogers, 1959; Higgins, 1987; Strauman, 1989) أن تقدير الفرد لذاته لا يتأثر فقط بما يدور حوله، ولكن يتأثر أيضاً بما يحدث داخله، ومع أن معظم البشر قد يصفون بعض الأشخاص على أنهم ناجحون إلا أن هؤلاء الأشخاص قد يشعرون بفشلهم في الوصول إلى المستوى

المناسب للمعايير التي يسعون من خلالها إلى الوصول إلى ما يعتبرونه موجّهات أو مرشّحات للذات.

ثانياً: مشكلة الدراسة

شهدت العقود الأخيرة زيادة ملحوظة في الدراسات التي تناولت القلق الاجتماعي؛ وذلك نتيجة لمعدلات انتشاره المتزايدة، إضافة إلى ما يسببه من آثار خطيرة تتمثل في عدم القدرة على القيام بالمهام الحياتية اليومية، وما يترتب عليها من نتائج نفسية وسلوكية سلبية، تؤثر على التوافق النفسي والاجتماعي والأكاديمي والمهني للفرد، ويحول دون عيشه حياة مليئة بالصحة النفسية؛ وذلك نتيجة لل خوف والتوتر الذي يشعر به الفرد في المواقف الاجتماعية التي لا يستطيع أن يواجهها وتشكل مصدر تهديد لديه، ويأتي هذا الخوف نتيجة لإدراك الفرد الخاطئ بأنه ليس مؤضع ترحيب من الآخرين، بل موضع سخرية وانتقاد.

يشمل الوعي بالذات القدرة على إدراك الجوانب المختلفة للذات، من معتقدات ومقومات للشخصية ونقاط قوتها وضعفها وكيفية التعامل مع المواقف الضاغطة؛ حيث يذكر (Rothman et al., 2008, 534) أن الوعي بالذات مهمّ في عملية تعلم العمل الاجتماعي؛ لأنه يعزز المعرفة والمهارة، ويؤثر على القدرة للاستجابة للمؤشرات البيئية وعلى جودة الانفعالات أثناء التواصل مع الآخرين. وتعددت وتضاربت الدراسات التي درست العلاقة بين القلق الاجتماعي والوعي بالذات؛ حيث لم تجد دراسة (Jakymyn and Harris, 2012) علاقة بين القلق الاجتماعي والوعي بالذات، بينما دراسة وجدت (Stein, 2015; Ying, and Chongzeng, 2020) أنه تُوجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الوعي بالذات والقلق الاجتماعي، في حين أكدت دراسة (Vriens et al., 2019; Panayiotou et al. 2020) على وجود علاقة عكسية سالبة بين الوعي بالذات والقلق الاجتماعي. وهذا يضع علامات استفهام أمام ماهية العلاقة التي تجمع الوعي بالذات بالقلق الاجتماعي، فهل وعي الفرد بذاته ونقاط الضعف التي يُعاني منها يزيد من تقييمه السلبي لذاته وبالتالي يزيد من قلقه، أم يساعده أكثر على معرفة ذاته بموضوعية ويزيد من ثقته بنفسه وتقديره لذاته وبالتالي يساعده في التغلب على قلقه؟

وبناءً على ما تقدم، تسعى الدراسة الحالية إلى الإجابة عن السؤال الرئيس: ما طبيعة العلاقة بين اضطراب القلق الاجتماعي والوعي بالذات (العام والخاص) لدى طلبة الجامعة؟ ويمكن صياغة أسئلة البحث كما يلي:

١- ما طبيعة العلاقة بين اضطراب القلق الاجتماعي والوعي بالذات (العام والخاص) لدى طلبة كلية التربية جامعة المنوفية؟

٢- ما درجة إسهام الوعي بالذات في القلق الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية جامعة المنوفية؟

ثالثاً: أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى: (١) معرفة العلاقة بين القلق الاجتماعي والوعي بالذات (العام والخاص) لدى طلبة كلية التربية جامعة المنوفية. (٢) التنبؤ بالقلق الاجتماعي من خلال الوعي بالذات لدى طلبة كلية التربية جامعة المنوفية.

رابعاً: أهمية الدراسة

يمكن أن تقدم الدراسة الحالية تصوراً نظرياً وفهماً أعمق لمفهوم القلق الاجتماعي بما يساعد في التعامل معه مستقبلاً بشكل أفضل. قد يفتح هذا البحث الحالي المجال أمام عديد من البحوث التالية وتصميم البرامج الإرشادية التي تحد من آثار القلق الاجتماعي مبنية على العوامل الذاتية التي تؤدي إلى الاضطراب.

أدوات البحث: استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

من أجل الحصول على البيانات اللازمة لتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثة الأدوات الآتية: مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين والشباب إعداد (هويدة حنفي محمود، ٢٠١٣)، مقياس الوعي بالذات إعداد (حسن أحمد سهيل، ٢٠١١).

خامساً: مصطلحات الدراسة

(١) **القلق الاجتماعي Social Anxiety**: عرّفته هويدة حنفي محمود (٢٠١٣، ٥) "أنه خبرة معرفية وانفعالية وسلوكية تستثار من خلال إدراك الفرد للموقف الاجتماعي بطريقة سلبية، مع تركيزه على احتمالات التقييم السلبي له من قبل الآخرين، وهذه الخبرة ليس لها ما يبررها من الناحية

الموضوعية؛ لأنها تولد معتقدات، ليس لها أساس منطقي تبنى عليه"، ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المستخدم في الدراسة.

(٢) **الوعي بالذات Self-Awareness**: تبنى مُعد المقياس (حسن أحمد سهيل، ٢٠١١) تعريف (Buss, 1980, 54) للوعي بالذات الذي عرفه بأنه "قدرة الفرد على توجيه الانتباه إما نحو ذاته أو خارجها - تجاه البيئة - وأن هذا التوجيه الانتباهي يسبب حالة من التقويم الآني". ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المستخدم في الدراسة.

سادساً: الإطار النظري والدراسات السابقة

• المحور الأول: اضطراب القلق الاجتماعي Social Anxiety Disorder

١. مفهوم القلق الاجتماعي

لقد تعددت وتتنوع التعريفات التي تناولت مفهوم القلق الاجتماعي، ولقد تبنى كلٌ منهم وجهة نظر مختلفة لتناول القلق الاجتماعي، فاهتم البعض بالمكون الانفعالي للقلق الاجتماعي الذي يتمثل في مشاعر التوتر والخوف والهلع في المواقف الاجتماعية، فلقد عرّفه (Turner, 1984, 11) Stein and Walker, 2002, 323 على أنه خوف ملاحظ ومتواصل من المواقف التي تتطلب على حضور أشخاص آخرين لا يعرفهم، خاصةً عندما يتعين على الفرد القيام ببعض النشاط الذي يمكن تقييمه أو إخضاعهم لتقييم نقدي من قبل الآخرين، الذين يعتبرون من ذوي الخبرة؛ فيشعر الفرد بالخوف من أن يتصرف بشكل قد يكون مهيناً أو مسبباً للارتباك والإحراج.

بينما أضاف البعض المكون السلوكي الذي يتمثل في السلوك التجنبي للمواقف الاجتماعية التي تتسبب في إثارة القلق عند الأفراد الذين يعانون من القلق الاجتماعي، فيرى (Liebowitz and Schneier, 1995, 76) أن القلق الاجتماعي "خوف مستمر ومستديم من المواقف الاجتماعية، أو مواقف الأداء؛ حيث يخشى فيها الفرد من التصرف بطريقة تُعرضه إلى الشعور بالإحراج أو الإذلال، ويتجنب مواقف الأداء أو المواقف الاجتماعية التي يهابها، أو يتحملها بقدر كبير من الضيق والقلق الشديد".

وأضيف إلى المكون الانفعالي والسلوكي للقلق الاجتماعي، مكوناً هاماً وقد يُعد حجر الأساس لهذا الاضطراب وهو المكون المعرفي، ويتضح في الطريقة السلبية التي يدرك بها الشخص

المواقف الاجتماعية، وتركيزه على التقييم السلبي الذي قد يتعرض له من قبل الآخرين. وأكد على ذلك (Stein and Pitts et al., 2002, 153) حيث يرون أنه هو "خوف دائم وغير عقلاني من المواقف التي قد تتطوي على تدقيق أو حكم من قبل الآخرين".

هذا بالإضافة إلى بعض التغيرات الفيزيولوجية الناجمة عن استثارة الجهاز العصبي، ومنها: احمرار الوجه، زيادة إفراز العرق، زيادة معدل ضربات القلب. وجاء تعريف هويدة حنفي محمود (٢٠١٣، ٥) أكثر تفصيلاً وهو التعريف الذي تتبناه الدراسة الحالية للتعبير عن القلق.

وبناءً على ما تقدم عرضه من تعريفات لاضطراب القلق الاجتماعي؛ ترى الباحثة أن القلق الاجتماعي خوف دائم ومستمر ينتاب الفرد من واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية التي قد تُمثل تهديداً حقيقياً أو متصوراً على ذاته؛ الأمر الذي يؤدي به إلى انخفاض تقدير الذات، وتظهر عليه أعراض انفعالية، معرفية، فسيولوجية وسلوكيات تجنبية.

٢. أسباب القلق الاجتماعي

يتفق معظم علماء النفس على أن القلق الاجتماعي، مثله مثل معظم الاضطرابات النفسية الأخرى، لا ينتج عن عامل واحد فقط، ولكنه ناتج عن مجموعة من العوامل، هي:

(١) **العوامل الوراثية:** تشير الأبحاث العلمية على مدار العشرين عاماً الماضية إلى أن القلق الاجتماعي ربما يكون له مكون وراثي، على الأقل بالنسبة لبعض الناس. ذكر (Iverach et al., 2018, 60) أن القلق الاجتماعي ينتشر بين أفراد الأسرة الواحدة. واتفق (Meier and Deckert, 2019, 2) مع ذلك؛ حيث أكد على أن خطر الإصابة باضطراب القلق لدى أقربائه من الدرجة الأولى أعلى بحوالي أربعة إلى ستة أضعاف مقارنة بأقارب الأشخاص الأصحاء. وذكر (Hope, et al. 2000, 29) أنه حين تمت دراسة التوائم وجد أنه إذا كان أحد التوأمين قلقاً اجتماعياً، فمن المحتمل أن يكون الآخر يُعاني من القلق الاجتماعي أيضاً. وترداد هذه الاحتمالية في حالة التوائم المتطابقة. ولقد أكدت نتائج دراسة (Carvalho, et al., 2020) على الدور الوراثي للقلق الاجتماعي؛ حيث وجدت ٣٧ جيناً مرتبطاً به بشكل كبير.

(٢) **العوامل الفسيولوجية والعصبية للقلق الاجتماعي:** تذكر أسمهان أحمد موني (٢٠١٩، ٣٠٩) أن الأبحاث الطبية التي أجريت على أنظمة الدوبامين بالجهاز العصبي المركزي تؤكد على أن عدم

انتظامها له دور كبير في حدوث القلق الاجتماعي. فأظهرت نتائج دراسة كلِّ من (Furmark, Tillfors and Marteinsdottir, et al. 2002; Schmidt et al., 2010) اللوزة والقشرة المخية الأمامية بما في ذلك الحَصْنَيْنِ الهيبوكامبوس لدى الأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي أثناء التعرض لمحفزات التهديد العاطفي. وكان نشاط الجَزِيرَة أكثر في الحالات الأكثر شدة. وأكدت نتائج دراسة (Li, Ran, and Zhang, 2021) أن هناك آليات عصبية محددة لمعالجة الوجه عند الذين يعانون من اضطراب القلق الاجتماعي؛ حيث تعتبر اللوزة الثنائية والقَشْرَة الشَّمِيَّة الدَّاخِلِيَّة والقشرة الأمامية الجبهية الوسطى مناطق رئيسية في الدماغ لمعالجة الوجه، وتُعد اللوزة والكَرَّة الشَّاحِبَة الوسطى مناطق عصبية مهمة لمعالجة المشاعر السلبية.

(٣) العوامل النفسية والاجتماعية: يميل علماء النفس إلى عزو أسباب الكثير من الاضطرابات النفسية للنشأة التي نمت فيها الإنسان، فيرى (Caster et al., 1999, 237) أنه يمكن أن تلعب عوامل التنشئة الاجتماعية، مثل: الأبوة والأمومة والتفاعلات بين الأقران والثقافة، دوراً مهماً في تطور القلق الاجتماعي. فغالباً ما يكون البالغون الذين يعانون من القلق الاجتماعي تعرضوا لأساليب أبوية سلبية، مثل: الحماية المفرطة، ونقص الدفء، والاهتمام المفرط برأي الآخرين، وتعرضوا للرفض أثناء طفولتهم. وأضاف (Hope, et al., 2000, 31) أنه إذا كان أحد الوالدين أو كليهما يُعاني من قلق اجتماعي، فقد يتعلم طفلهم القلق الاجتماعي من خلال مشاهدة كيفية تعامل الوالدين مع المواقف الاجتماعية. وأشار (Risley, 2022, 3) إلى أن التعلق هو عامل خطر للأطفال الذين يشكلون ارتباطات غير آمنة بمقدمي الرعاية، هم أكثر عرضة للقلق مقارنة بالأطفال الذين يشكلون ارتباطاً آمناً.

وممّا سبق يتضح لنا أن القلق الاجتماعي ينتج من وجود تفاعل بين الأسباب البيولوجية والنفسية عندما يتعرض الفرد لظروف بيئية معينة تساهم تعزيز الأفكار والعواطف والسلوكيات السلبية. فيظهر القلق الاجتماعي ويتطور نتيجة الاستعدادات الوراثية للاضطراب المقترن بالعوامل البيئية. ومن الواضح أن مسار تطور القلق الاجتماعي معقد، وهناك عديدٌ من الاختلافات الفردية في هذه المسارات التي تؤثر على بداية القلق الاجتماعي وشدته ومستوى ضعفه.

٣. المعايير التشخيصية للقلق الاجتماعي:

لقد اعتبر القلق الاجتماعي في الماضي على أنه اسمًا ثانويًا للرهاب الاجتماعي إلا أنه تمّ الاعتراف به كمصطلح رئيسي معبر عن الأعراض التي تظهر على المصابين به، ثمّ توسع التعريف بعيدًا عن إظهار أعراض الإحراج والقلق المهين، ليشمل أيضًا الخوف من إظهار الأعراض التي يمكن أن يتمّ تقييمها بشكل سلبي. وأشارت منظمة الصحة العالمية World Health Organization (WHO, 1993, 137) إلى مجموعة من المعايير، التي يجب استيفاؤها جميعًا؛ من أجل تشخيص محدد للقلق الاجتماعي وهي:

(١) يجب أن تكون الأعراض النفسيّة أو السلوكيّة أو اللاراديّة في المقام الأول من حالات القلق البشري وليست ثانوية لأعراض أخرى، مثل: الأوهام أو الأفكار الوسواسية.

(٢) يجب أن يقتصر القلق أو يسود في مواقف اجتماعية معينة.

(٣) يتمّ تجنب الموقف الرهابي كلما أمكن ذلك ويشمل: رهاب الإنسان، العصاب الاجتماعي.

أما معايير التشخيص لاضطراب القلق الاجتماعي في الدليل التشخيصي الخامس

للاضطرابات النفسيّة (APA, 2013, 202-203) جاء مفصلاً بشكل أكبر فكانت كما يلي:

(١) خوف أو قلق ملحوظ بشأن حالة اجتماعية أو أكثر يتعرض فيها الفرد للملاحظة المحتملة من قبل الآخرين. (٢) الخوف من التصرف بطريقة يظهر فيها أعراض القلق التي سيتمّ تقييمها بشكل سلبي على أساسها (على سبيل المثال، سيكون مهينًا أو محرّجًا؛ وسيؤدي إلى رفض الآخرين أو الإساءة إليه). (٣) المواقف الاجتماعيّة دائمة تقريبًا تثير الخوف أو القلق. ملاحظة: عند الأطفال، يمكن التعبير عن الخوف أو القلق بالبكاء أو نوبات الغضب، أو التجمد أو التثبث، أو النقلص أو عدم التحدث في المواقف الاجتماعيّة.

(٤) يتمّ تجنب المواقف الاجتماعيّة أو تحملها مع خوف شديد أو قلق. (٥) الخوف أو القلق لا يتناسب مع التهديد الفعلي الذي يشكله الوضع الاجتماعي والسياس الاجتماعي والثقافي. (٦) الخوف والقلق والتجنب مستمر، ويستمر عادة لمدة ٦ أشهر أو أكثر. (٧) تجنب حدوث اضطراب أو ضعف كلينيكي كبير في المجالات الاجتماعيّة أو المهنيّة أو غيرها من مجالات العمل المهمة.

(٨) لا يكون للخوف والقلق والتجنب آثار فسيولوجية لمادة ما (على سبيل المثال، تعاطي مخدرات أو دواء ما) أو حالة طبية أخرى. (٩) لا يمكن تفسير الخوف والقلق والتجنب بشكل جيد مع أعراض اضطراب عقلي آخر، مثل: اضطرابات الهلع أو اضطراب تشوه الجسد أو اضطراب طيف التوحد. (١٠) إذا كان هناك حالة طبية أخرى (على سبيل المثال: مرض الشلل الرعاش، التشوه الناتج عن التشرد أو إصابة) يكون الخوف أو القلق أو التجنب غير مرتبط بشكل واضح بالقلق الاجتماعي.

٤. أعراض القلق الاجتماعي

تتضمن أعراض القلق الاجتماعي مدى واسعاً من الأعراض، فتنقسم إلى: أعراض معرفية، وأعراض فسيولوجية، وأعراض سلوكية، وفيما يلي سرد تفصيلي لهذه الأعراض الثلاثة:

أ- **الأعراض المعرفية:** غالباً ما يكون لدى الأفراد الذين يعانون من القلق الاجتماعي أفكاراً حول أدائهم وعادةً ما تكون تلك الأفكار سلبية ومعتقدات خاطئة حول تقييم الآخرين لأدائهم. وأوضح سامر جميل رضوان (٢٠٠١، ٥١) أن تلك الأفكار تتمثل في تقييم الذات السلبي، وتوقع الفضيحة والاهتمام بما يدور في أذهان الآخرين عن ذاتهم، وغالباً تمنعه مخاوفه من النظر إلى الموقف بموضوعية. ويرى (Bandelow and Stein, 2004, 87) أن المشاعر غير السارة حول المواقف الاجتماعية تزيد من المخاوف وتؤدي إلى الهروب من الموقف الاجتماعي، وأضاف (Hirsch and Clark, 2004, 801) كذلك أن التفكير السلبي قبل وأثناء وبعد المواقف الاجتماعية المهددة للفرد يساعد في الحفاظ على القلق.

ب- **الأعراض الفسيولوجية:** أوضح طه عبد العظيم حسين (٢٠٠٩، ٥٤) أن الشخص الذي يُعاني من قلق اجتماعي يظهر أثناء المواقف الاجتماعية مجموعة من الأعراض، تتضمن: احمرار الوجه وارتعاش اليدين والغيان والأرق والتعرق، وسرعة ضربات القلب وخفقانه، وضيق التنفس ومغص بالمعدة، والإحساس بالغصة بالحلق، ويؤكد (Hope et al., 2000, 14) على مجموعة من الأعراض تتمثل في آلام العضلات، ضيق وألم في الصدر، طنين في الأذنين، غصة في الحلق، إسهال، اهتزاز اليدين والرأس والركبتين، رؤية مشوشة، الصداع، القشعريرة، وخز في أصابع اليدين والقدمين والوجه.

ج- **الأعراض السلوكية:** تتجلى السلوكيات التي يظهرها القلقون اجتماعياً كما قسمها (Hope, et al., 2000, 15) إلى قسمين، القسم الأول هو ما يفعله الشخص الذي يُعاني من القلق الاجتماعي في موقف يثير القلق لديه من سلوكيات ظاهرة، فغالباً ما تكون سلوكيات كتحريك القدمين وتجنب تلاقي الأعين من السلوكيات الدفاعية التي يحاول من خلالها القلق اجتماعياً، تقليل حدة الموقف الذي يُعاني منه. وهذا ما أكدته دراسة (Schneier et al. 2011) حيث أثبتت أن الخوف المفرط من التدقيق هو سمة مميزة لاضطراب القلق الاجتماعي. وأبرزها الاتصال البصري الذي قد يؤدي إلى إثارة مشاعر التعرض للتدقيق؛ ممّا يدعو الأشخاص الذين يعانون من اضطراب القلق الاجتماعي للتقليل من التواصل البصري أثناء المحادثات الاجتماعية.

أما القسم الثاني الذي أشار إليه (Hope, et al., 2000, 19-22) هو التجنب: ويشمل التجنب إما عدم القيام بشيء يخيفه مثل عدم الذهاب لحفلة ما لا يعرف بها الكثير من الأشخاص، أو القيام به بطريقة تجعله يبتعد عن أكثر الجوانب المخيفة للموقف الذي يثير القلق كأن يذهب للحفل ولكن يبقى في مكان بعيد عن الأنظار كزاوية ما. وذكر (Lewis, 2011, 15) أنه القلق الاجتماعي يمكن أن يقتصر على موقف واحد (مثل التحدث أمام مجموعة) أو قد يكون واسع النطاق لدرجة أن الفرد يُعاني من القلق حول كل شخص يواجهه تقريباً، ويرى (Marteinsdottir et al., 2001, 144) أن الأعراض المعرفية والفسولوجية تؤثران على كيفية تشكيل الأفراد الذين يعانون من القلق الاجتماعي فيما بعد، وهناك أنماط سلوكية تدل على التجنب.

وممّا سبق يتضح أن القلق الاجتماعي هو نوع من اضطرابات القلق التي تتسم بالخوف الشديد في الأوساط الاجتماعية. ويظهر ذلك في مجموعة من الأعراض المعرفية، المتمحورة حول مجموعة من المعتقدات السلبية والخاطئة عن سلوك الفرد الاجتماعي، وكفاءته الاجتماعية، ومجموعة من الأعراض الفسيولوجية كاحمرار الوجه وارتعاش اليدين والغثيان وغيرها من الأعراض النفس جسدية؛ ممّا يؤدي به لمجموعة من السلوكيات مثل صعوبة التحدث إلى الآخرين، ومقابلة أشخاص جدد، وحضور التجمعات الاجتماعية.

• المحور الثاني: الوعي بالذات self-awareness

١ - مفهوم الوعي بالذات

لقد أولى الباحثون الاهتمام بالوعي منذ أن أشار إليه كثيرٌ من الفلاسفة ومن أهمهم سقراط؛ حيث أعلى من مكانة الإنسان، بدعوته إلى ضرورة معرفة الذات بمعزل عن أي وساطة، وذلك ضمن عبارة "اعرف نفسك بنفسك"، إلا أن ديكرت أول من تمكن من إعطاء تعريف واضح للوعي بالذات في القرن السابع عشر، بكلمته الشهيرة "أنا أفكر إذاً أنا موجود"؛ ومن هذا الوقت بدأ الباحثون في استخدام تعريفات مختلفة للوعي بالذات. على سبيل المثال، يرى البعض أنه القدرة على مراقبة عالمنا الداخلي. وهذا ما طرحه (Goleman, 1996, 47) حيث يرى أن الوعي بالذات يعني باختصار "أن نكون مدركين لمزاجنا وأفكارنا حول هذا المزاج". وهذا يعني الانتباه إلى الحالات الداخلية التي يعيشها الإنسان.

إلا أن كثيراً من الباحثين يصفه على أنه الفرق بين كيف نرى أنفسنا وكيف يرانا الآخرون. فقد عرّفه (Buss, 1980, 54) على أنه "قدرة الفرد على توجيه الانتباه. إما نحو ذاته أو خارجها". ويرى (Hippe, 2004 241) أن "الوعي بالذات يتضمن معرفة الفرد لنقاط القوة وكذلك المناطق التي تُمثل التحدي بالنسبة له والقبول بالواقع والعمل على احتمالات المستقبل". وعرّفه (Dirette, 2010, 310) على أنه "معرفة واعية لقدرات الفرد وتأثير تلك القدرات على الوظائف اليومية وما يصدر عنه من سلوكيات". في حين يرى (cox, 2007, 43) أن الوعي بالذات هو "فهم للذات جيداً بما يكفي لتوليد مجموعة من أهداف التعلم الواضحة التي تعمل كهدف لتحسين المعرفة المستخدمة لاتخاذ القرارات، وإظهار حقيقة أنفسنا للآخرين".

ولقد قسّم (George and Stopa, 2008, 60) الوعي بالذات إلى الوعي بالذات الخاص وعرّفه بأنه "الميل إلى التركيز على الجوانب الداخلية للذات"، والوعي بالذات العام عرّفه على أنه "الميل إلى التركيز على الجوانب الخارجية التي يمكن ملاحظتها للذات". ويرى (Estes et al., 2020, 280.e2) الوعي بالذات الخاص على أنه ميل الشخص للتركيز على الأفكار أو المشاعر الداخلية، والتي يتم تمثيلها بشكل عام من خلال ما يدركه الفرد من معتقدات الناس أو تطلعاتهم، أو

قيمتهم أو مشاعرهم. فيؤثر هذا بشكل عام على سلوكيات الناس، وصفاتهم التعبيرية. وبعبارة بسيطة، يتأثر الوعي بالذات بكيفية تفكير المرء في نفسه مقابل كيف يعتقد المرء أن الآخرين يرونهم. ويتبين من وجهات النظر المختلفة حول الوعي بالذات، سواءً التي تراه على أنه يتمحور حول التركيز على الجوانب الداخلية للذات من أفكار، مشاعر، معتقدات ودوافع، وتسليط الضوء عليها فقط بمعزل عن البيئة الخارجية التي يتفاعل معها الفرد؛ الأمر الذي قد يصنع وعياً ناقصاً عن الذات، فتجاهل الجانب الاجتماعي والتفاعلي للذات يُعد خطأً كبيراً، فالإنسان في حقيقة الأمر كائن اجتماعي. فوعي المرء بذاته يتطلب وعيه بالبيئة الاجتماعية الخاصة به فجاءت وجهات النظر التي تبنت الجانب العام من الوعي بالذات أيضاً وتفاعلاته وسلوكياته مع الآخرين ونظرتهم لهذا السلوك الصادر منه، وأضاف فريق آخر مستوى أعلى من الوعي بالذات حيث يرون أنه ليس فقط امتلاك المعلومات الخاصة بالذات، ولكن أضافوا أيضاً مستوى أعلى من الفهم للذات وعمل المقارنات بين ما هي عليه وما يصبو إليه الإنسان لتحديد أهداف يتم من خلالها تحسين المعرفة المستخدمة لاتخاذ القرار.

٢ - مستويات الوعي بالذات

إنّ الوعي بالذات خاصية مرتبطة بالإنسان يتميز بها عن سائر المخلوقات الأخرى، ولها دور كبير في تكوين شخصية الفرد، مع أن بعض الأنواع الأخرى لديها القدرة على الانخراط في أشكال بدائية من الوعي الذاتي، وأوضح كلٌّ من Leary and Buttermore, 2003 هذه النقطة عن طريق تقسيم الوعي بالذات إلى خمسة مستويات ذاتية، وكانت رؤيتهما تتلخص في أن البشر المعاصرين هم الكائنات الوحيدة التي تمتلك هذه المستويات الذاتية الخمس، التي تساعدنا في فهم عديد من الاختلافات بين البشر والكائنات الأخرى في المجالات التي تتطلب الذات، مثل: اتخاذ القرار والتخطيط، وتنظيم الذات. وتتمثل هذه المستويات الخمس فيما يلي:

أ - القدرة الذاتية البيئية **Ecological-self ability**: ويرى (Leary and Buttermore, 2003, 367) أن هذه القدرة تتيح للكائن الحي معالجة المعلومات المتعلقة ببيئته المادية المباشرة. وذلك من خلال إشارات بصرية وسمعية وحركية، وإشارات أخرى مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بموقعه وحركته الجسدية. تمنح هذه المعلومات ذاتية التحديد الكائن الحي وعياً مباشراً بنفسه فيما يتعلق

بالبيئة المادية. وأضاف (Strumse, 2007, 12) أن من المفترض أن يُظهر المرء نفس الدرجة من الاهتمام بالبيئة مثل اهتمامه بذاته، وينظر إلى مهددات البيئة على أنها تهديد للذات. ويتعامل مع البيئة كأجزاء متكاملة من الهوية الذاتية.

ب- **القدرة الذاتية البين شخصية Interpersonal-self ability**: - أوضح (Leary and Buttermore, 2003, 367-368) أن هذه القدرة تسمح بمعالجة المعلومات المتعلقة بالتفاعلات الاجتماعية غير العاكسة للكائن الحي مع الآخرين من نوعه. "غير انعكاسي" تعني أن هذه القدرة ليست مسؤولة عن التقييمات الواعية للتفاعلات الاجتماعية للفرد، بل هي المسؤولة عن الإدراك الأولي لمشاركة الفرد في تفاعل معين في مكان وزمان محدد. ولقد أشار (Neisser, 1988, 41) إلى أن البشر، وكذلك العديد من الحيوانات، يمتلكون معرفة متطورة عن أنفسهم وسلوكهم المستمر؛ مما يسمح لهم بتنظيم الذات بشكل فعّال في اللقاءات الاجتماعية المستمرة.

ج- **قدرة الذات الممتدة Extended-self ability** عرّف (Neisser, 1988, 46-48) امتداد الذات بأنها: الذات كما كانت في الماضي وكما نتوقع أن تكون في المستقبل. وبها يدرك الفرد أن وجوده يتجاوز اللحظة الحالية. فتتضمن القدرة على امتداد الذات الأشياء التي أتذكر أنني قمت بها، والأشياء التي أعتقد أنني أفعلها بشكل منتظم. ويرى (Leary and Buttermore, 2003, 368) أن هذه القدرة تسمح للكائن الحي بالتفكير في نفسه بمرور الوقت. ففي حين أن المعرفة الذاتية البيئية واللين شخصية تتضمن معلومات عن الذات في سياق مادي أو اجتماعي معين، فإن امتداد الذات تتكون من أفكار عن الذات في الماضي والمستقبل، وتتطلب إدراك أن (أنا اليوم نفس الشخص الذي فعل كذا وكذا العام الماضي أو الذي سيفعل هذا أو ذاك الأسبوع المقبل). تسمح هذه القدرة للفرد بتجاوز اللحظة الحالية بتذكر نفسه بالماضي أو تخيل نفسه في المستقبل؛ وبالتالي تُعد ضرورية لذاكرة السيرة الذاتية والتخطيط والقلق والندم وغيرها من الإجراءات التي تتطلب التفكير في الذات بأوقات وأماكن أخرى.

د- **قدرة الذات الخاصة Private-self ability** وتعني لدى (Leary and Buttermore, 2003, 368) معالجة المعلومات الشخصية الخاصة الأفكار، المشاعر، النوايا، الصور وغيرها من الحالات التي لا يمكن لأشخاص آخرين الوصول إليها، من المفترض أن جميع الثدييات تمرّ بمثل

هذه الحالات، ولكن فقط أولئك الذين لديهم قدرة ذاتية خاصة يمكنهم تذكرها عن قصد والتفكير فيها، واستخدامها كمصدر لمعرفة الذات أو لتوقع ردود أفعالهم المستقبلية تجاه الأحداث، وقد تكمن الذات الخاصة أيضًا في القدرة على استنتاج الحالات الداخلية للآخرين من خلال الاستقراء من التجارب الخاصة للفرد. ويرى (Neisser, 1988, 50-52) أنها خبرات ووعي الفرد وليست متاحة لأي شخص آخر. إنَّ بعض هذه الجوانب الداخلية للإدراك والسلوك مستقلة تمامًا عن الظروف الحالية للفرد. وإنَّ التجارب الشخصية هي مصدر مهمّ لمعرفة الذات، ويبدأ الطفل يدرك تلك القدرة قبل سنّ الخامسة.

هـ - القدرة الذاتية المفاهيمية conceptual-self ability يرى (Leary and Buttermore, 2003, 368) أنها قدرة تتعلق بالتمثيلات المجردة والرمزية للذات، بما في ذلك تمثيلات الذات، ومفاهيم الذات، والهوية. إنها تتضمن التسميات والسمات والفئات والأدوار التي يستخدمها الأشخاص لتصور أنفسهم، بالإضافة إلى تقييمات الأشخاص لتلك التوصيفات الذاتية (على أنها جيدة / سيئة، فعالة / غير فعالة، أخلاقية / غير أخلاقية، وما إلى ذلك). ويرى (Neisser, 1988, 52-54) أنها تتكون من مجموعة من النماذج المعرفية التي نكتسبها من آبائنا وأقراننا وثقافتنا، وفي بعض الحالات من القراءة والتعليم أيضًا. كما أننا نرى الأشياء بأنفسنا، ونبدل قصارى جهدنا لتنسيق تلك الملاحظات مع ما سمعناه وقرأناه. ويعتمد تفسير كل تلك النماذج المعرفية على ما نعتقده بالفعل، وبذلك تختلف بشكل كبير من شخص لآخر.

ومما سبق يتضح أن الوعي بالذات يتضمن مجموعة من العمليات المعرفية المتميزة. إنَّ معرفة الذات هذه تستند إلى خمسة أشكال متميزة من المعلومات، وأن الناس يوجهون انتباههم نحو المعلومات ويعالجونها من خلال خمسة جوانب مميزة لأنفسهم، كل منها يكون أساسًا من الشعور بالذات مختلفًا في الوقت الذي يكون فيه نوع معين من معرفة الذات بارزًا. وأن كل مجال من مجالات معرفة الذات هذه يعتمد على قدرة معرفية منفصلة تطورت لتوفير نوع مختلف من المعلومات للكائن الحي عن نفسه.

٣- الوعي بالذات والقلق الاجتماعي:

ذكر (Morin, 2011, 810) أن الوعي بالذات يقيس في الواقع بنيتان مختلفتان، هما: التأمل الذاتي self-reflection، والاجترار الذاتي self-rumination، يمثل التأمل الذاتي فضولاً حقيقياً حول الذات، حيث يكون الشخص مفتوناً ومهتماً بمعرفة المزيد عن مشاعره وقيمه وعمليات التفكير والمواقف وما إلى ذلك. ويؤدي هذا النوع من الاستبطان في الغالب إلى عواقب إيجابية مرتبطة بالصحة العقلية الجيدة، مثل معرفة الذات والتنظيم الذاتي. إلا أن الاجترار الذاتي هو الاهتمام القلق بالنفس؛ حيث يخشى الشخص الفشل ويظل يتساءل عن قيمته الذاتية. ولقد أكدت عدداً من نتائج الدراسات أنه ينتج المزيد من النتائج السلبية المرتبطة بالاختلالات النفسانية مثل القلق والقلق الاجتماعي، فقد توصلت دراسة (Mor and Winquist, 2002) إلى وجود علاقة طردية بين الوعي بالذات الخاص واضطراب القلق الاجتماعي، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن الوعي بالذات العام كان أكثر ارتباطاً بالقلق الاجتماعي، وهذا ما أكدت عليه دراسة (George and Stopa, 2008) حيث أكدت على أن زيادة القلق الاجتماعي كان مقترناً بزيادة في الوعي بالذات العام، واتفقت دراسة (Ying, and Chongzeng, 2020) مع ذلك حيث أثبتت نتائجها وجود علاقة موجبة قوية بين تركيز الانتباه على الذات -وهو الوعي بالمعلومات الداخلية المرتبطة بالذات عند توجيه الانتباه نحو الأفكار والمشاعر داخل الفرد- والقلق الاجتماعي.

كما أشار (George and Stopa, 2008, 58) إلى أنه وفقاً لنموذج Clark and Wells 1995 فإن الأفراد الذين يعانون من الرهاب الاجتماعي في المواقف الاجتماعية يحاولون انتباههم إلى مراقبة مكثفة على الذات؛ وهذا يزيد من الوعي بالأفكار والمشاعر والأحاسيس الداخلية ذات الصلة بالذات. فالمعلومات المستمدة من هذه العمليات تغذي بناء الانطباع الذاتي، ويمكن أن يأخذ شكل صورة بصرية يتم أخذها في كثير من الأحيان من منظور المراقب. الاهتمام الذي يركز على الذات واستخدام المراقب يحافظ على القلق بطريقتين. أولاً، يفترض الفرد أن الانطباع المركب حقيقي وهو ما يراه الآخرون بالفعل. ثانياً، يعمل التركيز على الذات على تكثيف الوعي بالأفكار، المشاعر والانطباعات الذاتية السلبية، ويقلل من احتمالية ملاحظة ردود الفعل الاجتماعية الإيجابية أو المحايدة. ولقد أكدت دراسة (Spurr and Stopa, 2003) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين القلق

الاجتماعي وزيادة الوعي بالذات من خلال تركيز الانتباه على الذات لدى عينة من طلبة الجامعة، وأشارت نتائج الدراسة إلى زيادة القلق الاجتماعي والأفكار السلبية عن الذات خلال عمليات زيادة تركيز الانتباه على الذات. ولقد اتفقت دراسة (McManus et al., 2008) مع ما سبق؛ حيث اقترحت الحد من تركيز الانتباه على الذات كاستراتيجية علاجية لعلاج الرهاب الاجتماعي.

إلا أن نتائج دراسة (Jakymyn and Harris, 2012) كانت مغايرة لذلك حيث لم يجد الباحثون أي تأثير سلبي لزيادة تركيز الانتباه على الذات على القلق الاجتماعي. ولكن اختلفت نتائج دراسة (Hajinia and Nasirian, 2014)؛ حيث أثبتت أن التدريب على مهارات الوعي بالذات فعّال في تقليل التجنب الاجتماعي والخوف من التقييم السلبي والقلق الاجتماعي. واتفقت نتائج دراسة (Vriens et al., 2019) مع ذلك حيث وجدت علاقة عكسيّة بين تركيز الانتباه على الذات والقلق الاجتماعي. فالعامل الأكثر ارتباطاً بالوعي بالذات هو تركيز الانتباه على الذي عرفه (Ingram, 1990, 156) على أنه وعي بالمعلومات الذاتية، والتي تمّ إنشاؤها داخلياً، وقد يشمل الوعي بالأفكار والمشاعر، بالإضافة إلى معلومات حالة الجسم.

يتضح ممّا سبق أنه يوجد تناقض بين الدراسات من حيث علاقة الوعي بالذات بالقلق الاجتماعي، فلقد وجدت دراسة (George and Stopa, 2008; McManus et al., 2008; Stein, 2015; Ying, and Chongzeng, 2020) أنه تُوجد علاقة طردية موجبة بين الوعي بالذات والقلق الاجتماعي، بينما وجدت دراسة أنه لا تُوجد علاقة (Jakymyn and Harris, 2012) بين القلق الاجتماعي والوعي بالذات، في حين أكّدت دراسة (Vriens et al., 2019; Panayiotou et al. 2020) على وجود علاقة عكسيّة سالبة بين الوعي بالذات والقلق الاجتماعي. وبذلك فإنّ الوعي بالذات يضع الباحثون في حيرة كبيرة من حيث ماهية علاقاته بالاضطرابات النفسيّة وخاصة علاقته بالقلق الاجتماعي، فيمكن أن يكون الوعي بالذات، كوعي الفرد الزائد بمظهره أو سلوكه، يمثل مشكلة كبيرة في بعض الأحيان. فقد يرتبط الوعي بالذات بالخلج والحرص وقد يصل إلى مرحلة مرضية كبيرة مثل القلق الاجتماعي؛ الأمر الذي يُنتج انخفاض الثقة بالنفس وقلة احترام الذات. وعلى الجانب الآخر، قد يؤثر الوعي بالذات بشكل إيجابي على الإنسان فيساعد على تنمية الهوية الشخصيّة، وقد يكون أيضاً وسيلة في التغلب على الاضطرابات النفسيّة، حيث إنه أثناء فترات

الوعي بالذات الزائد يقترب الشخص فيها بشدة لمعرفة ذاته بشكل موضوعي؛ فيؤثر الوعي بالذات على الأشخاص بدرجات متفاوتة، حيث يكون بعض الأشخاص في حالة مراقبة أو اهتمام مستمر بالذات، في حين يكون الآخرون في حالة غفلة تامة عن الذات.

سابعاً: فروض الدراسة

١- تُوجد علاقة سالبة دالة إحصائياً بين القلق الاجتماعي والوعي بالذات لدى طلبة جامعة المنوفية.

٢- يتنبأ الوعي بالذات بالقلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة المنوفية.

ثامناً: منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي؛ من أجل وصف مفهوم وأبعاد القلق الاجتماعي والتعرف على طبيعته، والتعرف على طبيعة العلاقة بين القلق الاجتماعي، والوعي بالذات، وتناقضات إدراك الذات. ويتعدى المنهج الوصفي جمع البيانات وتبويبها إلى التفسير والتحليل، والتوصل إلى استنتاجات ذات المغزى من موضوع الدراسة.

تاسعاً: عينة الدراسة

عينة التحقق من الخصائص السيكومترية: تكونت عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات من (١٢٠) طالباً وطالبة بكلية التربية جامعة المنوفية، وتم اختيارها بطريقة عشوائية؛ للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (مقياس القلق الاجتماعي، ومقياس الوعي بالذات).

العينة الأساسية: تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٢٣٠) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية جامعة المنوفية منهم (٣٦) من الذكور، و(١٩٤) من الإناث، بمتوسط عمري (٢٠,٣١) وانحراف معياري قدره (١,٥).

عاشراً: أدوات الدراسة

أولاً: مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين والشباب

أعدته (هويدة حنفي محمود، ٢٠١٣)؛ بهدف قياس القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، ويتكون المقياس من (٣٤) مفردة تقيس ثلاثة أبعاد أساسية وهي كالاتي: **البُعد الأول قلق التفاعل**

الاجتماعي ويشمل المفردات التالية: (١-٤-٧-١٠-١٣-١٦-١٩-٢٢-٢٥-٢٧-٢٩-٣١-٣٣)،
 البُعد الثاني قلق المواجهة في المواقف الاجتماعية ويشمل المفردات التالية: (٢-٥-٨-١١-١٤-
 ١٧-٢٠-٢٣-٢٦-٢٨-٣٠-٣٢-٣٤)، البُعد الثالث الأعراض المصاحبة للقلق الاجتماعي
 ويشمل المفردات التالية: (٣-٦-٩-١٢-١٥-١٨-٢١-٢٤). وتتم الاستجابة عليه بأسلوب ليكرت
 في القياس بوضع مدرج خماسي لبدائل الإجابة على المقياس والتي تتراوح من (١-٢-٣-٤-٥)،
 بحيث تكون الدرجة العظمى (١٧٠) درجة، والدرجة الصغرى للمقياس (٣٤) درجة.

الخصائص السيكومترية للمقياس: الصدق العاملي: استخدمت مُعدة المقياس أسلوب التحليل
 العاملي الاستكشافي للتحقق من الصدق العاملي للمقياس، وذلك على عينة مكونة من (٥٥٠) طالباً
 وطالبة، وأسفرت نتائج التحليل العاملي عن ثلاثة عوامل نقية جذورها الكامنة أكبر من الواحد
 الصحيح، وفسرت مجتمعة (٥٩,٣٦%) من التباين الكلي، تشبعت بعدد (٣٤) مفردة من مفردات
 المقياس البالغ عددها (٣٩) مفردة. كما قامت مُعدة المقياس بالتحقق من صدق البناء الكامن
 للمقياس، عن طريق نموذج العامل الكامن الواحد؛ وذلك للتحقق من كون العوامل الثلاثة تتشعب على
 عامل كامن واحد. وجاءت جميع التشعبات دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما أشارت مؤشرات
 حسن المطابقة إلى وجود تطابق حيث بلغت قيمة كاسي-مورس وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى
 (٠,٠٥)؛ لذا يمكن القول بأن نتائج التحليل العاملي التوكيدي قُدمت دليلاً قوياً على صدق البناء
 التحتي للمقياس، وأن المتغيرات المشاهدة تنتظم حول عامل كامن واحد ينتظم حوله العوامل الثلاثة.
 الاتساق الداخلي: قامت مُعدة المقياس بحساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط
 بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه، وبين درجة كل بُعد والدرجة الكلية
 للمقياس، ودرجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس وجاءت جميعها دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)؛
 وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق.

وقامت مُعدة المقياس بحساب ثبات المقياس ككل؛ وثبات كل بُعد من أبعاده الثلاثة، وثبات مفردات
 كل بُعد وذلك باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، ومعامل ألفا المعياري، ومعامل الثبات بطريقة التجزئة
 النصفية بعد التصحيح بطريقة سبيرمان - براون، وجاء معامل الثبات للمقياس ككل = ٠,٨٠١،

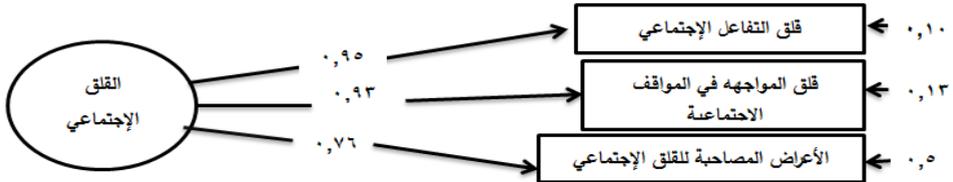
وتراوحت قيم معاملات الثبات لمفردات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ من (٠,٦٩٤) إلى (٠,٧٩١)؛ ممّا يدلّ على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

وفي الدراسة الحالية:

تحققت الباحثة من صدق مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين والشباب كأحد الأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية بواسطة الصدق العملي التوكيدي (الصدق الكامن (التحتي))، والاتساق الداخلي من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون، والتحقق من ثبات المقياس من خلال حساب قيمة معامل ألفا كرونباخ، وفيما يلي توضيح الإجراءات المتبعة في كلّ منها، والنتائج التي أسفرت عنها:

(١) الصدق

- **الصدق العملي التوكيدي:** تمّ استخدام أسلوب التحليل العملي التوكيدي؛ للتحقق من صدق البناء الكامن (التحتي) لمقياس القلق الاجتماعي للمراهقين والشباب، وذلك عن طريق اختبار نموذج العامل الكامن الواحد لدى عينة الدراسة الاستطلاعية (ن = ١٢٠) من طالبات الجامعة، وفي نموذج العامل الكامن الواحد تمّ افتراض أن جميع العوامل الثلاثة للمقياس تتشعب على عامل كامن واحد باستخدام برنامج ليزرال Lisrel 8.80 ويوضح الشكل (١) وجدول (١) نتائج التحليل.



شكل (١): المسار التخطيطي لنموذج العامل الكامن الواحد لمقياس القلق الاجتماعي للشباب و المراهقين

يتضح من شكل (١): أن نتائج التحليل العملي التوكيدي تشير إلى مؤشرات حسن مطابقة جيدة؛ حيث كانت قيمة كآ غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) كما وقعت باقي المؤشرات في المدى المثالي لها. ويوضح الجدول (١) مؤشرات حسن المطابقة لنموذج العامل الكامن الواحد.

جدول (١)

مؤشرات حسن المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس القلق الاجتماعي للمراهقين و الشبابين ن = (١٢٠)

م	إسم المؤشر	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
١	الإختبار الإحصائي كا ^٢ X ^٢ درجة الحرية df مستوى دلالة كا ^٢	١,٦٠٥ ١ ٠,٢٠٥	أن تكون قيمة كا ^٢ غير دالة إحصائياً و هو أصغر ما يمكن
٢	مؤشر حسن المطابقة GFI	٠,٩٩١	(صفر)الى(١)
٣	مؤشر حسن المطابقة المعدل AGFI	٠,٩٤٧	(صفر)الى(١)
٤	مؤشر المطابقة النسبي RFI	٠,٩٧٨	(صفر)الى(١)
٥	مؤشر المطابقة المقارن CFI	٠,٩٩٧	(صفر)الى(١)
٦	مؤشر المطابقة المعياري NFI	٠,٩٩٣	(صفر)الى(١)
٧	مؤشر المطابقة غير المعياري NNFI	٠,٩٩١	(صفر)الى(١)
٨	جذر متوسط خطأ الاقتراب RMSEA	٠,٠٦٠٦	(صفر)الى(٠,١)
٩	مؤشر المطابقة المتزايد IFI	٠,٩٩٧	(صفر)الى(١)

** تم الرجوع في تحديد المدى المثالي لكل مؤشر وقيم أفضل مطابقة الي (حسن ، ٢٠٠٨ : ٣٧٠ - ٣٧١)

جدول (٢)

تشبيعات العوامل المشاهدة بالعامل الكامن الواحد لمقياس القلق الاجتماعي للشباب و المراهقين ن = (١٢٠)

المتغير المشاهد	التشبع بالعامل الكامن الواحد	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية	مستوى الدلالة	معامل الثبات
قلق التفاعل الاجتماعي	٠,٩٤٨	٠,٠٧١٣	١٣,٢٩٣	٠,٠١	٠,٨٩٩
قلق المواجهه في المواقف الاجتماعية	٠,٩٢٣	٠,٠٧٢١	١٢,٩٣٤	٠,٠١	٠,٨٧٠
الأعراض المصاحبة للقلق الاجتماعي	٠,٧٥٦	٠,٠٨٢٨	٩,١٣٢	٠,٠١	٠,٥٣٤

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم "ت" المناظرة لتشبعات العوامل المشاهدة بالعامل الكامن الواحد دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛ ممّا يدلُّ على صدق جميع العوامل المشاهدة لمقياس القلق الاجتماعي للشباب والمراهقين، وتشير نتائج التحليل العاملي التوكيدي إلى صدق البناء للمقياس، وأن العوامل المشاهدة الثلاث التي تمثل أبعاد المقياس تتنظم حول عامل كامن واحد يمثل: القلق الاجتماعي.

- الاتساق الداخلي:

أ- تمّ حساب الاتساق الداخلي لمفردات لمقياس القلق الاجتماعي للمراهقين والشباب (٣٤) مفردة لبيانات (١٢٠) طالبة من بين طالبات كلية التربية جامعة المنوفية (الفرقة الأولى والرابعة). وذلك بحساب معامل ارتباط بيرسون، بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة وكانت النتائج كما هو موضح بجدول (٣):

جدول (٣)

معامل الارتباط بين درجة كل مفردة لمقياس القلق الاجتماعي للمراهقين والشباب ودرجة البعد الذي تنتمي إليه ن = (١٢٠)

قلق التفاعل الاجتماعي		قلق المواجهه في المواقف الاجتماعية		الأعراض المصاحبة للقلق الاجتماعي	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	٠,٦٠٠**	٢	٠,٥١١**	٣	٠,٦٢٥**
٤	٠,٤٩٥**	٥	٠,٤٧٥**	٦	٠,٥٨٦**
٧	٠,٦٧٢**	٨	٠,٦١٩**	٩	٠,٦٢٨**
١٠	٠,٦٢١**	١١	٠,٦١٥**	١٢	٠,٤٦٢**
١٣	٠,٦٧١**	١٤	٠,٥٢٨**	١٥	٠,٦٠٧**
١٦	٠,٦٤٧**	١٧	٠,٦٣٣**	١٨	٠,٥٢٧**
١٩	٠,٧٠٤**	٢٠	٠,٦٧٢**	٢١	٠,٦٧٦**
٢٢	٠,٦٥٩**	٢٣	٠,٦٩٦**	٢٤	٠,٦٩٩**
٢٥	٠,٥٩٥**	٢٦	٠,٦٢٧**		
٢٧	٠,٦٨٤**	٢٨	٠,٤٩٧**		
٢٩	٠,٦٦٥**	٣٠	٠,٨١٤**		
٣١	٠,٦٢٥**	٣٢	٠,٦٣٣**		
٣٣	٠,٦٨٠**	٣٤	٠,٦٧٢**		

** دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من الجدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة، ومجموع درجات البُعد، الذي تنتمي إليه دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)؛ ممّا يشير إلى أن هناك انساقًا داخليًا بين درجات مفردات البُعد، والمجموع الكلي لدرجات البُعد الذي تنتمي إليه المفردة.

ب- كما تمّ حساب معامل الارتباط بين درجة أبعاد المقياس بعضها البعض وبينها وبين الدرجة الكلية لمقياس القلق الاجتماعي للمراهقين والشباب كما يوضح جدول (٤):

جدول (٤)

علاقة الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس القلق الاجتماعي (ن = ١٢٠)

أبعاد مقياس القلق الاجتماعي	قلق التفاعل الاجتماعي	قلق المواجهه في المواقف الاجتماعية	الأعراض المصاحبة للقلق الاجتماعي
**٠,٩٥٩	**٠,٩٥٩	**٠,٩٥٩	**٠,٩٥٩

** دالة احصائيا عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد بعضها البعض وبينها وبين الدرجة الكلية لمقياس القلق الاجتماعي للمراهقين والشباب قيم دالة إحصائيًا؛ ممّا يدلّ على صدق المقياس.

(٢) الثبات

قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين والشباب ككل، وثبات كل بُعد من أبعاده الثلاث بطريقة ألفا كرونباخ لكل بُعد كما يوضحه جدول (٥):

جدول (٥)

قيم معاملات ثبات مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين و الشباب ككل ، و ثبات كل بعد

بطريقة ألفا كرنباخ ن = (١٢٠)

إسم البعد	معامل ألفا كرونباخ
قلق التفاعل الاجتماعي	٠,٨٧٩
قلق المواجهه في المواقف الاجتماعية	٠,٨٦٢
الأعراض المصاحبة للقلق الاجتماعي	٠,٧٤٨
معامل الثبات الكلي	٠,٩٣٩

وتَمَّ حساب معامل ثبات كل مفردة من مفردات مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين والشباب (٣٤) مفردة لبيانات (١٢٠) طالبة من بين طالبات كلية التربية جامعة المنوفية (الفرقة الأولى والرابعة). مع البُعد الذي تنتمي له بطريقة ألفا كرونباخ ويوضحه جدول (٦):

جدول (٦)

قيم معاملات ثبات كل مفردة من مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين و الشباب مع البعد

الذي تنتمي له بطريقة ألفا كرونباخ ن=(١٢٠)

قلق التفاعل الاجتماعي		قلق المواجهه في المواقف الاجتماعية		الأعراض المصاحبة للقلق الاجتماعي	
المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات
١	٠,٨٧٢	٢	٠,٨٥٨	٣	٠,٧١٧
٤	٠,٨٧٨	٥	٠,٨٦٢	٦	٠,٧٢٨
٧	٠,٨٦٨	٨	٠,٨٥١	٩	٠,٧١٤
١٠	٠,٨٧١	١١	٠,٨٥٢	١٢	٠,٧٤١
١٣	٠,٨٦٨	١٤	٠,٨٥٧	١٥	٠,٧٢٢
١٦	٠,٨٧١	١٧	٠,٨٥١	١٨	٠,٧٤٤
١٩	٠,٨٦٦	٢٠	٠,٨٤٨	٢١	٠,٧٠٣
٢٢	٠,٨٧٠	٢٣	٠,٨٤٦	٢٤	٠,٦٩٨
٢٥	٠,٨٧٤	٢٦	٠,٨٥١		
٢٧	٠,٨٦٨	٢٨	٠,٨٦٠		
٢٩	٠,٨٦٩	٣٠	٠,٨٣٨		
٣١	٠,٨٧١	٣٢	٠,٨٥١		
٣٣	٠,٨٦٨	٣٤	٠,٨٤٨		

يتضح من جدول (٦)، أن معاملات ألفا، لكل مفردة من مفردات أبعاد مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين والشباب، يساوي أو أقل من معامل ألفا الكلي للبعد الذي تنتمي إليه المفردة؛ أي أن جميع المفردات ثابتة، حيث إن تدخل المفردة لا يؤدي إلى خفض معامل الثبات الكلي للمحور.

ثانياً: مقياس الوعي بالذات

أعدَّ (حسن أحمد سهيل، ٢٠١١) مقياس الوعي بالذات وفقاً لنظرية (Buss, 1980) كإطار نظري لمتغير الوعي بالذات self-awareness ومجالاته، فقد عرّفه (Buss, 1980, 54) على أنه "قدرة الفرد على توجيه الانتباه. إما نحو ذاته أو خارجها". وقد صاغ الباحث (٢٦) فقرة، وزعت على بُعدين هما: الوعي بالذات الخاصة (١٤) فقرة، والوعي بالذات العامة (١٢) فقرة، وراعى في

صياغتها الشروط الواجب توافرها عند بناء المقاييس النفسية، وتتم الاستجابة عليه بأسلوب ليكرت في القياس بوضع مدرج خماسي لبدائل الاجابة على المقياس والتي تتراوح من (١-٢-٣-٤-٥)، بحيث تأخذ تنطبق عليّ تمامًا (٥) خمس درجات، تنطبق عليّ كثيرًا (٤) أربع درجات، تنطبق عليّ بدرجة متوسطة (٣) ثلاث درجات، تنطبق عليّ قليلاً (٢) درجتين، لا تنطبق عليّ أبدًا (١) درجة واحدة. هذا عندما تكون الفقرات مع موضوع المقياس، وهذه الفقرات هي (٢-٣-٥-٦-٧-٨-١٠-١٤-١٦-١٧-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٦)، أما إذا كانت الفقرات ضد موضوع المقياس تكون أوزانها على النحو الآتي (١-٢-٣-٤-٥)، والفقرات هي (١-٤-٩-١١-١٢-١٣-١٥-١٨-١٩-٢٠-٢٥)، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس من أدنى درجة إلى أعلى درجة (٢٦-١٣٠)، والمتوسط الفرضي للمقياس (٧٨).

الخصائص السيكومترية للمقياس: الصدق الظاهري للمقياس: قام مُعد المقياس بعرض المقياس على (١٤) محكمًا، واعتمد على (مربع كاي) في تحديد صلاحية كل فقرة، فقد تمّ الإبقاء على (٢٠) فقرة وتعديل (٦) فقرات؛ وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس (٢٦) فقرة. صدق البناء: قام مُعد المقياس باعتماد معامل ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية، وقد كانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (٠.٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣٩٨)؛ وهذا مؤشر على أن المقياس صادق لقياس الظاهرة. وقام مُعد المقياس بحساب ثبات المقياس باستخدام معامل ثبات (ألفا كرونباخ) وقد كان معامل الثبات (٠,٧٤). وقام بالتحقق من ثبات المقياس أيضًا من خلال طريقة إعادة التطبيق، وقد كان معامل الثبات (٠,٨١) عند مستوى (٠,٠٥). وطريقة التجزئة النصفية وفيها تمّ حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات نصفي المقياس، فبلغ (٠,٦٠)، وبعد تصحيح معامل الارتباط باستعمال معادلة (سبيرمان- براون) التصحيحية كانت (٠,٧٥).

وفي الدراسة الحالية:

تحققت الباحثة من صدق مقياس الوعي بالذات كأحد الأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية بواسطة صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون، والتحقق من ثبات المقياس

من خلال حساب قيمة معامل ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية بمعادلة بيرسون-براون، وفيما يلي توضيح الإجراءات المتبعة في كلٍ منها، والنتائج التي أسفرت عنها:

(١) الصدق

- الاتساق الداخلي:

أ- تمّ حساب الاتساق الداخلي لمفردات لمقياس الوعي بالذات (٢٦) مفردة لبيانات (١٢٠) طالبًا وطالبة من بين طلبة كلية التربية جامعة المنوفية (الفرقة الأولى والرابعة). وذلك بحساب معامل ارتباط بيرسون، بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة، وكانت النتائج كما هو موضح بجدول (٧):

جدول (٧)

معامل الارتباط بين درجة كل مفردة لمقياس الوعي بالذات ودرجة البعد الذي تنتمي إليه

المفردة ن = (١٢٠)

الوعي بالذات العام		الوعي بالذات الخاص	
معاملات الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة
**٠.٦٨٥	١٥	**٠.٧٦٣	١
**٠.٨٣٤	١٦	**٠.٧٣٨	٢
**٠.٧٥٦	١٧	**٠.٦٨٩	٣
**٠.٧٤٢	١٨	**٠.٧١٣	٤
**٠.٨٣٠	١٩	**٠.٦٨٧	٥
**٠.٨١١	٢٠	**٠.٨١٤	٦
**٠.٦٨٨	٢١	**٠.٧٥٣	٧
**٠.٨٠٣	٢٢	**٠.٨٦٣	٨
**٠.٧٦٧	٢٣	**٠.٧٨٧	٩
**٠.٦٩٣	٢٤	**٠.٦٩٥	١٠
**٠.٨٦٩	٢٥	**٠.٨٤٢	١١
**٠.٧٩٢	٢٦	**٠.٨١٦	١٢
		**٠.٧٦٥	١٣
		**٠.٦٩٤	١٤

** دالة احصائيا عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من الجدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة، ومجموع درجات البعد، الذي تنتمي إليه دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)؛ ممّا يشير إلى أن هناك اتساقاً داخلياً بين درجات مفردات البعد، والمجموع الكلي لدرجات البعد الذي تنتمي إليه المفردة.

ب- كما تمّ حساب معامل الارتباط بين درجة أبعاد والدرجة الكلية لمقياس الوعي بالذات كما يوضح في جدول (٨):

جدول (٨)

معامل الارتباط بين درجة أبعاد و الدرجة الكلية لمقياس الوعي بالذات ن= (١٢٠)

الأبعاد	معامل الارتباط
الوعي بالذات الخاص	٠.٨٣٦
الوعي بالذات العام	٠.٧٤٤

** دالة احصائيا عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس ترتبط مع الدرجة الكلية لمقياس الوعي بالذات؛ ممّا يُشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب.

(٢) الثبات

(١) طريقة ألفا كرونباخ

قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس الوعي بالذات بطريقة ألفا كرونباخ: تعتمد هذه الطريقة على حساب معامل ألفا للمقياس بعد حذف درجة المفردة، وحساب معامل ألفا للمقياس ككل. و جدول (٩) التالي يُبين قيم معاملات ألفا بعد حذف المفردة:

جدول (٩)

قيم معاملات ثبات كل مفردة من مقياس الوعي بالذات مع البعد الذي تنتمي له بطريقة ألفا

كرنباخ ن = (١٢٠)

الوعي بالذات العام		الوعي بالذات الخاص	
معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات	المفردة
٠.٧٩٦	١٥	٠.٧٨٢	١
٠.٨٠٨	١٦	٠.٧٩١	٢
٠.٧٣٧	١٧	٠.٧٩٠	٣
٠.٨٠٧	١٨	٠.٧٨٩	٤
٠.٨٠٠	١٩	٠.٧٨٧	٥
٠.٧٩٣	٢٠	٠.٨٠٧	٦
٠.٨٠٩	٢١	٠.٧٨٣	٧
٠.٨٠٣	٢٢	٠.٨٠٨	٨
٠.٧٩٤	٢٣	٠.٧٩٧	٩
٠.٧٨٨	٢٤	٠.٨٠٧	١٠
٠.٨٠٧	٢٥	٠.٧٩٤	١١
٠.٧٨٣	٢٦	٠.٨٠٨	١٢
		٠.٨٠٣	١٣
		٠.٨٠٥	١٤
٠.٨٠٩	الدرجة الكلية للوعي بالذات العام	٠.٨٠٨	الدرجة الكلية للوعي بالذات الخاص

وقد بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل = ٠.٨٠٩

يتضح من جدول (٩) السابق أن قيم معامل ألفا لجميع المفردات تُعبر عن ثباتها؛ حيث انخفض معامل ألفا بحذف المفردة في معظم المقياس، ولم يتغير وظل ثابتاً في بعض المفردات ولم يتخط معامل ألفا للمقياس ككل؛ وهذا يُشير إلى أن جميع مفردات المقياس مهمة وحذفها قد يؤثر سلباً عليه؛ ممّا يُشير إلى أن مفردات المقياس تتسم بثبات ملائم.

٢) طريقة التجزئة النصفية:

قامت الباحثة في الدراسة الحالية بحساب ثبات مقياس الوعي بالذات من خلال تقسيم المقياس ككل إلى نصفين، كما قسم كل بُعد إلى نصفين، وتمّ حساب معامل ارتباط بيرسون-براون بين كل قسمين، والجدول (١٠) التالي يوضح النتائج:

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين نصفى كل بعد ونصفى المقياس ككل لمقياس الوعي بالذات ن=(١٢٠)

المقياس ككل	الوعي بالذات العام	الوعي بالذات الخاص	البُعد
٠.٨٠٩	٠.٧٥٨	٠.٧٩١	معامل الارتباط

يتضح من جدول (١٠) أن ثبات المقياس ككل وأبعاده بشكل مستقل مرتفع؛ حيث جميع معاملات الارتباط مرتفعة ومناسبة؛ مما يُشير إلى أن المقياس بأبعاده يتسم بثبات ملائم.

حادي عشر: نتائج الدراسة وتفسيرها

١. اختبار الفرض الأول: ينصُّ الفرض الأول للدراسة على أنه: "تُوجد علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين القلق الاجتماعي والوعي بالذات لدى طلبة كلية التربية جامعة المنوفية". وللتحقق من صحة هذا الفرض، قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلبة في مقياس تناقضات إدراك الذات ودرجاتهم في مقياس الوعي بالذات، وجدول (١١) يوضح نتيجة هذا الإجراء:

جدول (١١)

معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلبة عينة الدراسة على مقياس القلق الاجتماعي و درجات

على مقياس الوعي بالذات

الدرجة الكلية للمقياس	الاعراض المصاحبة للقلق الاجتماعي	قلق المواجهة في المواقف الاجتماعية	قلق التفاعل الاجتماعي	القلق الاجتماعي الوعي بالذات
**٠.٥٣٧-	**٠.٤٩١-	**٠.٥٢٦-	**٠.٥٣٤-	الوعي بالذات الخاص
**٠.٤٧٤-	**٠.٣٣٣-	**٠.٤٦٧-	**٠.٤٧٨-	الوعي بالذات العام
**٠.٥٦٧-	**٠.٤٢١-	**٠.٥٦١-	**٠.٥٦٧-	الدرجة الكلية

*داله عند مستوى ٠.٠٥، ** دالة عند ٠.٠١*

يتضح من الجدول (١١) أن هناك علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١) بين الوعي بالذات الخاص وكلّ من: قلق التفاعل الاجتماعي حيث بلغت قيمتها (-٠.٥٣٤)، وقلق المواجهة في المواقف الاجتماعية حيث بلغت قيمتها (-٠.٥٢٦)، والأعراض المصاحبة للقلق

الاجتماعي حيث بلغت قيمتها (-٠.٤١١)، والدرجة الكلية لمقياس القلق الاجتماعي حيث بلغت قيمتها (-٠.٥٣٧)، كما تُوجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١) بين الوعي بالذات العام وكلّ من: قلق التفاعل الاجتماعي حيث بلغت قيمتها (-٠.٤٧٨)، وقلق المواجهة في المواقف الاجتماعية حيث بلغت قيمتها (-٠.٤٦٧)، والأعراض المصاحبة للقلق الاجتماعي حيث بلغت قيمتها (-٠.٣٣٣)، والدرجة الكلية لمقياس القلق الاجتماعي حيث بلغت قيمتها (-٠.٤٧٤)، كما تُوجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١) بين الدرجة الكلية للوعي بالذات وكلّ من: قلق التفاعل الاجتماعي حيث بلغت قيمتها (-٠.٥٦٧)، وقلق المواجهة في المواقف الاجتماعية حيث بلغت قيمتها (-٠.٥٦١)، والأعراض المصاحبة للقلق الاجتماعي حيث بلغت قيمتها (-٠.٤٢١)، والدرجة الكلية لمقياس القلق الاجتماعي حيث بلغت قيمتها (-٠.٥٦٧)؛ وهذا يعني ارتفاع درجة الطلبة في القلق الاجتماعي في مقابل انخفاض درجاتهم في الوعي بالذات.

ويتضح لنا من النتائج السابقة أن انخفاض الوعي بالذات يعني انخفاض في القدرة على تمييز المفاهيم والمعتقدات والعواطف والخصائص والقيم الشخصية والعادات والتوجهات، وانخفاض في قدرة الفرد على تحديد نقاط الضعف الذاتية، وتقييمها بموضوعية؛ الأمر الذي يؤثر على القدرة المعرفية للفرد لاستجابة للمؤشرات البيئية، ويؤدي إلى حدوث انفعالاته وتوقعات سلبية أثناء التواصل مع الآخرين. ممّا يؤدي بالقلقين اجتماعياً إلى محاولة إخفاء أنفسهم عن الآخرين، وتجنب التواجد في المجتمع، وتجنب التواصل. وإذا تحتم عليهم التواجد في مواقف اجتماعية، فإنهم يتعرضون للكثير من القلق والتوتر وستكون لديهم انطباعات غير واقعية وسلبية عن آراء الآخرين عن أنفسهم؛ ممّا يؤثر على حياتهم بشكل خطير.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت له نتائج دراسة (Vriens et al., 2019) والتي أشارت إلى وجود علاقة عكسية سالبة بين تركيز الانتباه على الذات والقلق الاجتماعي. فتركيز الانتباه على الذات يؤدي باستمرار إلى زيادة في إدراك ووعي الفرد بالجوانب المختلفة لذاته، وهذا ما أكدّه (Ingram, 1990, 156) وعرف تركيز الانتباه على الذات بأنه: وعي بالمعلومات الذاتية، والتي تمّ إنشاؤها داخلياً، وقد يشمل الوعي بالأفكار والمشاعر، بالإضافة إلى معلومات حالة الجسم.

كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (Panayiotou et al., 2020) التي اهتمت بدراسة تأثير الوعي بالذات الخاص بدوره في الاضطرابات النفسانية لدى طلبة الجامعة؛ حيث أثبتت نتائج الدراسة إلى أن انخفاض الوعي بالذات الخاص يلعب دور الوساطة بين الألكسيثيميا والقلق الاجتماعي؛ حيث يؤدي انخفاض الوعي بالذات الخاص والقمع الانفعالي للتجارب الخاصة على المدى الطويل إلى ظهور القلق الاجتماعي ومشكلات الصحة العقلية.

ويمكن تفسير ذلك من خلال أن الأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي، ليس لديهم مهارات اتصال ومهارات اجتماعية كافية. بالنظر إلى نتائج الدراسات المذكورة أعلاه والدراسة الحالية، يبدو أن العوامل المعرفية مثل المعتقدات اللاعقلانية والأفكار غير المنطقية (مثل الخوف من التقييم السلبي من قبل الآخرين) تلعب دوراً رئيسياً في التسبب في استمرار القلق الاجتماعي، وبناءً على النتائج السابقة يمكن تصحيح هذه المعتقدات والتصورات السلبية من خلال زيادة الوعي بالذات لدى المعانين من القلق الاجتماعي. وتتفق هذه النتائج مع ما أكد (Brown and Rayan, 2003, 831) على فائدة الوعي بالذات ودوره في صحة الإدراك النفسي، وعلاقته الإيجابية بالصحة النفسية، وأنه أحد الجوانب الرئيسية لبناء اليقظة العقلية.

٢. اختبار صحة الفرض الثاني: ينص الفرض الثاني على أنه: "يتنبأ الوعي بالذات بالقلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة المنوفية". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة تحليل الانحدار البسيط؛ لمعرفة دلالة المعادلة التنبؤية للوعي بالذات في التنبؤ بالقلق الاجتماعي لدى الطلبة عينة الدراسة وجدول (١٢) يوضح نتيجة هذا الإجراء.

جدول (١٢)

نتائج تحليل الانحدار لبيان إسهام الوعي بالذات في التنبؤ بالقلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة المنوفية

معامل التحديد R ²	معامل التحديد R	ف	ت	معامل بيتا	الخطأ المعياري	معامل الانحدار	مصدر الانحدار
٠,١٦٨	**٠,٥٦٧-	**٦٤,٤٦٧	**٨,٣٩٦	-	١٢,٤٣٨	١٩٥,٢٣٦	الثبات
			**٨,٧٩٤	-	٠,١٢٠	٠,١١٤-	الوعي بالذات

** دالة عند ٠,٠١

تشير نتائج جدول (١٢) إلى دلالة المعادلة التنبؤية للوعي بالذات في التنبؤ بالقلق الاجتماعي؛ حيث بلغ معامل الارتباط (-٠.٥٦٧) وهي قيمة دالة ومرتفعة، وبلغت قيمة "ف" (٦٤.٤٦٧) وهي دالة إحصائيًا عند (٠,٠٠١)، وبلغ قيمة معامل التحديد R^2 (٠,١٦٨)؛ بما يشير إلى أن الوعي بالذات يُعزى إليه (١٦,٨%) من التباين الكلي في المتغير التابع (القلق الاجتماعي)، أما النسبة المتبقية من التباين فيمكن أن تفسر من خلال متغيرات أخرى تخرج عن نطاق الدراسة الحالية. ويتضح أن قيمة (ت) ودالاتها لنموذج الانحدار ويمكن صياغة معادلة الانحدار البسيط للتنبؤ بالقلق الاجتماعي في الصورة التالية:

$$\text{القلق الاجتماعي} = ١٩٥.٢٣٦ + (-٠.١١٤) \times \text{الوعي بالذات}$$

توضح نتائج الفرض الثاني جدول (١٢) دلالة المعادلة التنبؤية للوعي بالذات في التنبؤ بالقلق الاجتماعي؛ بما يشير إلى تحقق الفرض الثاني. وتتفق هذه النتائج مع نتائج الفرض الأول. وتكشف هذه النتائج حقيقة مفادها أن الأشخاص الذين يعانون من اضطراب القلق الاجتماعي يفكرون لمعالجة المعلومات الشخصية الخاصة بالأفكار، المشاعر، النيّات، وانخفاض في قدرتهم على معرفة خصائصهم الشخصية واتجاهاتهم ومعتقداتهم الخاصة؛ وبالتالي لا يستطيعون معالجة المعلومات الخاصة بالتفاعلات الاجتماعية. ولقد أكد (Morin, 2011, 810) أن الوعي بالذات يقيس بنيتين مختلفتين هما التأمل الذاتي self-reflection، والاجترار الذاتي self-rumination، يمثل التأمل الذاتي فضولاً حقيقياً حول الذات؛ حيث يكون الشخص مفتوناً ومهتماً بمعرفة المزيد عن مشاعره وقيمه وعمليات التفكير وتقييم المواقف التي يتعرض لها. ويؤدي هذا النوع من الاستبطان في الغالب إلى عواقب إيجابية مرتبطة بالصحة العقلية الجيدة، مثل معرفة الذات والتنظيم الذاتي. وهذا ما أكدته (Hajinia and Nasirian, 2014, 141) حيث يرى أن الوعي بالذات من أهم المهارات الأساسية التي تساعد المعانين من اضطراب القلق الاجتماعي في تعلم المهارات الاجتماعية والمهارات الحياتية، فيرى أنه ضروري للذين يعانون من مشكلات نفسية عامة واجتماعية خاصة. ويبدو أن نتائج الدراسة الحالية تفتح المجال لدراسة أخرى على عينة أخرى للتحقق من عوامل الشخصية والمعرفية المنبئة بالقلق الاجتماعي، وعمل برامج علاجية للتقليل من أثره.

ثاني عشر: توصيات وبحوث مقترحة

إجراء المزيد من الأبحاث لدراسة العوامل المنبئة بالقلق الاجتماعي، كإجراء دراسة تنبؤية لدراسة المتغيرات النفسانية المنبئة بالقلق الاجتماعي مثل العوامل الخمسة الكبرى، إخفاء الذات. عمل برامج إرشادية وعلاجية، لمساعدة الطلاب الذين يعانون من القلق الاجتماعي، وذلك بالتعاون مع مراكز الإرشاد الطلابي بالجامعات. كفعالية برنامج إرشادي قائم على زيادة الوعي بالذات لتقليل القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على عينة مختلفة (على العاطلين عن العمل، أو العاملين في المؤسسات الخدمية).

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- أسمهان أحمد موني (٢٠١٩). القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية لدى عينة من طلاب جامعة الزاوية. *المجلة الليبية للدراسات*، ١٧، ٣٠١-٣٣١.
- حسن احمد سهيل (٢٠١١). الوعي الذاتي وعلاقته بالواجهة الاجتماعية ومقاومة الاغراء لدى طلبة الجامعة [رسالة دكتوراه غير منشورة]. الجامعة المستنصرية ، كلية التربية.
- سامر جميل رضوان (٢٠٠١). دراسة ميدانية لتقنين مقياس للقلق الإجتماعي على عينة سورية. *مجلة البحوث التربوية*، ٢٩، ٤٧-٧٧.
- طه عبد العظيم حسين (٢٠٠٩). *استراتيجيات ادارة الخجل والقلق الاجتماعي*. دار الفكر ناشرون و موزعون.
- هويدة حنفي محمود (٢٠١٣). *مقياس القلق الإجتماعي للمراهقين و الشباب*. مكتبة الأنجلو المصرية.

ثانياً: - المراجع الأجنبية

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders* (5th Ed.). New School Library.
- Bandelow, B., & Stein, J.J. (2004). Social anxiety disorder. New York: Marcel Dekker.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822-848.
- Buss, A. H. (1980). *Self - Consciousness and Social Anxiety*. San Francisco. Freeman.
- Carvalho, F. R., Nóbrega, C. D. R., & Martins, A. T. (2020). Mapping gene expression in social anxiety reveals the main brain structures involved in this disorder. *Behavioural Brain Research*, 394, 112808 1-9.
- Caster, J. B., Inderbitzen, H. M., & Hope, D. (1999). Relationship Between Youth and Parent Perceptions of Family Environment and Social Anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 13(3), 237-251.
- Clark, D. M., Wells, A. (1995). *A cognitive model of social phobia*. In: Heimberg R, Liebowitz MR, Hope DA, Schneier FR (eds) *Social phobia: diagnosis, assessment and treatment*. Guilford Press.
- Cox, M. T. (2007). Perpetual Self-Aware Cognitive Agents. *AI Magazine*, 28(1), 32-46.
- Dirette, D. (2010). Self-Awareness Enhancement through Learning and Function (SELF): A Theoretically Based Guideline for Practice. *British Journal of Occupational Therapy*, 73(7), 309-318.
- Estes, K. J., Parrish, R. K., Sinacore, J., Mumby, P. B., & McDonnell, J. F. (2020). Effects of corrective strabismus surgery on social anxiety and self-consciousness in adults. *Journal of American Association for Pediatric Ophthalmology and Strabismus*, 24(5), 280e1-280e4.
- Furmark, T., Tillfors, M., Marteinsdottir, I., Fischer, H., Pissiota, A., Långström, B., & Fredrikson, M. (2002). Common Changes in Cerebral Blood Flow in Patients With Social Phobia Treated With Citalopram or Cognitive-Behavioral Therapy. *Archives of General Psychiatry*, 59(5), 425-433.

- George, L., & Stopa, L. (2008). Private and public self-awareness in social anxiety. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 39(1), 57-72.
- Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Clays Ltd.
- Hajinia, A., & Nasirian, M. (2014). Effect of self-awareness teaching on social anxiety in albino subjects. *Asian Journal of Medical and Pharmaceutical Researches*, 4(3), 139-44.
- Higgins, E. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319-340.
- Hippe, J. (2004). Self-Awareness: A Precursor to Resiliency. *Reclaiming Children and Youth*, 12(4), 240-242.
- Hirsch, C. R., & Clark, D. M. (2004). Information-processing bias in social phobia. *Clinical Psychology Review*, 24, 799-825.
- Hope, D. A., Heimberg, R. G., Juster, H. R. & Turk, C. (2000). *Managing Social Anxiety: A Cognitive-Behavioral Therapy Approach*. Graywind Publications Incorporated.
- Ingram, R. E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: Review and a conceptual model. *Psychological Bulletin*, 107(2), 156-176.
- Iverach, L., Jones, M., Lowe, R., O'Brian, S., Menzies, R. G., Packman, A., & Onslow, M. (2018). Comparison of adults who stutter with and without social anxiety disorder. *Journal of Fluency Disorders*, 56, 55-68.
- Jakymin, A. & Harris, L. (2012). Self-focused attention and social anxiety. *Australian Journal of Psychology*, 64(2), 61-67.
- Leary, M. R., & Buttermore, N. R. (2003). The Evolution of the Human Self: Tracing the Natural History of Self-Awareness. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 33(4), 365-404.
- Lewis, K. M. (2011). Anxiety Sensitivity and its Unique Relationship with Panic Disorder, Generalized Anxiety Disorder, Social Anxiety Disorder, and Depression, *unpublished Master thesis*. School of Graduate Studies Memorial University.
- Li, R., Ran, G., & Zhang, Q. (2021). Emotional Face Processing In Patients With Social Anxiety Disorder: An Activation Likelihood Estimation Meta-Analysis. *Chinese Journal Of Behavioral Medicine And Brain Science*, 659-664.

- Liebowitz, R. G. and Schneier, F. (1995). *Social Phobia: Diagnosis, Assessment and Treatment*, New York: Guilford Press.
- Marteinsdottir, I., Furmark, T., Tillfors, M., & Ekselius, L. (2001). Personality traits in social phobia. *European Psychiatry*, 16(3), 143- 150.
- McManus, F., Sacadura, C., & Clark, D. M. (2008). Why social anxiety persists: An experimental investigation of the role of safety behaviours as a maintaining factor. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 39(2), 147–161.
- Meier, S. M., & Deckert, J. (2019). Genetics of anxiety disorders. *Current psychiatry reports*, 21(3), 1-8.
- Mor, N., & Winquist, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 128(4), 638–662.
- Morin, A. (2011). Self-Awareness Part1: Definition, Measures, Effects, Functions, and Antecedents. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(10), 807–823.
- Neisser, U. (1988). Five kinds of self-knowledge. *Philosophical Psychology*, 1, 35–59.
- Panayiotou, G., Leonidou, C., Constantinou, E., & Michaelides, M. (2020). Self-Awareness in alexithymia and associations with social anxiety. *Current Psychology*, 39, 1600-1609.
- Risley, S. M. (2022). *Longitudinal Relations between Child Evaluative Concerns and Social Anxiety: Does Seeking Perfectionism Predict Increases in Social Anxiety?* [Unpublished Doctorate Thesis]. The Graduate School Miami University.
- Rogers, C. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships: As developed in the client-centered framework. *Psychology: a study of a science*, 3, 184-256.
- Rothman, K. J., Greenland, S., & Lash, T. L. (2008). *Modern epidemiology* (3rd ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.
- Schmidt, S., Mohr, A., Miltner, W. H. R., & Straube, T. (2010). Task-dependent neural correlates of the processing of verbal threat-related stimuli in social phobia. *Biological Psychology*, 84(2), 304–312.

- Schneier, F. R., Rodebaugh, T. L., Blanco, C., Lewin, H., & Liebowitz, M. R. (2011). Fear and avoidance of eye contact in social anxiety disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 52(1), 81–87.
- Spurr, J. & Stopa, L. (2003). The observer perspective: effects on social anxiety and performance. *Behaviour Research and Therapy*, 41(9), 1009–1028.
- Stein, D. J. (2015). Social anxiety disorder and the psychobiology of self-consciousness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 9(489), 1-4.
- Stein, D. J., Stein, M. B., Pitts, C. D., Kumar, R., & Hunter, B. (2002). Predictors of response to pharmacotherapy in social anxiety disorder: An analysis of 3 placebo-controlled paroxetine trials. *Journal of Clinical Psychiatry*, 63, 152-155.
- Stein, M.B. and Walker, J.R. (2002). *Triumph over shyness: conquering shyness and social anxiety*. McGraw-Hill.
- Strauman, T.J. (1989). Self-Discrepancies in clinical Depression and Social Phobia: Cognitive Structures that underlie emotional disorders? . *Journal Of Abnormal Psychology*, 98, 14-22.
- Strumse, E. (2007). The Ecological Self: A Psychological Perspective On Anthropogenic Environmental Change. *European Journal of Science and Theology*, 3(2), 11-18.
- Turner, S. M. (1984). *Behavioral Theories and Treatment of Anxiety*. Plenum Press.
- Vriends, N., Bolt, O. C., Meral, Y., Meyer, A. H., Bögels, S., & Wilhelm, F. H. (May, 2019). Does Self-focused Attention in Social Anxiety Depend on Self-construal? Evidence from a Probe Detection Paradigm. *Journal of Experimental Psychopathology*, 7(1), 18–30.
- World Health Organization. (1993). The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: diagnostic criteria for research. World Health Organization.
- Ying, L., & Chongzeng, B. (2020). The Influence of Self Focus on Social Anxiety: The Regulating Effect of Self Distance and Mindfulness. *Journal of Psychological Science*, 1, 239-246.