

الإفصاح عن الذات وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات بسلطنة عمان

رسالة مقدمة استكمالاً للحصول على درجة الماجستير في التربية

تخصص إرشاد نفسي

إعداد:

ناصر بن حمدان بن ناصر الجهضمي

إشراف

د. أمجد عزات جمعة (مشرفاً رئيساً)

د. شريف عبد الرحمن السعودي (مشرفاً ثانياً)

السنة الأكاديمية 2024 – 2025

قرار لجنة المناقشة

(الإفصاح عن الذات وعلاقته بالقلق الاجتماعي)

لدى طلبة الجامعات بسلطنة عمان)

أعدّها الطالب: ناصر بن حمدان بن ناصر الجهضمي

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ 10 / 10 / 2024م

المشرف الثاني

شريف السعودي

المشرف الرئيس

أمجد جمعة

أعضاء لجنة المناقشة

م	صفته في اللجنة	الاسم	الرتبة الأكاديمية	التخصص	الكلية/ المؤسسة	التوقيع
1	رئيس اللجنة	د. أمينة بن قويدر	أستاذ مشارك	الإرشاد النفسي	جامعة الشرقية	
2	المناقش الخارجي	د. علي العدواني	أستاذ مساعد	الإرشاد النفسي	جامعة الشرقية	
3	المناقش الداخلي	د. عصام اللواتي	أستاذ مشارك	الإرشاد النفسي	جامعة الشرقية	
4	المشرف الرئيس	د. أمجد جمعة	أستاذ مشارك	علم النفس التربوي	جامعة الشرقية	

الإقرار

أقر بأن المدة العلمية الواردة في هذه الرسالة قد تم تحديد مصدرها العلمي، وأن محتوى الرسالة غير مقدم للحصول على أي درجة علمية أخرى، وأن مضمون هذه الرسالة يعكس آراء الباحث الخاصة، وهي ليست بالضرورة الآراء التي تتبناها الجهة المانحة.

الباحث: ناصر بن حمدان بن ناصر الجهضي

التوقيع:

الإهداء

إلى روحك الطاهرة، يا أمي...

إلى التي كانت أجنحة حلمي، وسرّ عزيمتي، وملاذي الآمن في كل العواصف، تلك التي رحلت تاركة في القلب فراغاً لا يُملأ، وذكريات تُرسم بالدموع كلما عبر طيفك في خاطري.

إلى من علّمتني أن النهوض بعد كل عثرة هو سبيل الكبار، إلى تلك التي احتملت من أجلي كل ألم، وواجهت الحياة بصبرٍ وإيمان، ودفنت في صدرها أوجاعاً جمّة كي أرى من الحياة جمالها، وقدمت لي كل شيء، حتى آخر أنفاسها، وأنا ما زلتُ طفل الأحلام والأمان في عينيها. أه يا أمي، لو تعلمين كم من الأيام قضيتها مستعذباً نكروى وجهك، ساعياً إلى تحقيق ما كنتِ تحلمين به لأجلي، لأقدمه اليوم، وليس في القلب غير أمنية بأن أراكِ فخورةً، سعيدةً حيث أنتِ، رحمة الله تغشى روحك الطاهرة النقية.

إلى والدي الحبيب، الذي كان لي بعد الله عوناً وسنداً، فاستمددتُ من حكمته صبراً، ومن دعمه طاقة، ومن حضوره الدائم دفناً وأماناً، شكراً لك يا أبي، فلولاك لما أكملت هذه الرحلة.

إلى زوجتي الغالية، التي كانت شريكة الدرب، ورفيقة الصبر، والصدر الحنون الذي ألجأ إليه في أوقات الشدة، شكراً لك على كل التضحيات، وعلى إيمانك بي وبقدرتي، وعلى حبك الذي كان ينبوعاً لا ينضب.

إلى أبنائي الأحباء، أنتم شعلة الأمل في حياتي، وبسمة المستقبل، لكم أهدي هذا العمل، فأنتم الغاية والهدف، ولكم أسعى لأن أكون قدوةً تفتخرون بها.

إلى إخوتي وأخواتي، أنتم السند والظهر الذي استندت عليه، أنتم أشقاء الروح، وكنتم على الدوام حاضرين بجانبني، بدعائكم، بدعمكم، وبحبكم الذي كان يحفني من كل جانب.

إلى كل هؤلاء الذين رسموا ملامح هذه المسيرة، أهدي هذا العمل، عساه يكون بقدر ما منحتموني من حب واحتواء، وعسى أن ترفرف روعي بجانبكم وأنتم تقرؤون هذه الكلمات، وتذكرون أنني ما كنت لأصل إلى هنا لولاكم.

الشكر والتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، الحمد لله الذي أنعم عليّ بالصبر والعزيمة، وهداني إلى مسالك العلم والمعرفة. وبعد أن تكلفت مسيرتي الأكاديمية بالنجاح، فإنني أجد لزاماً عليّ أن أتوجه بالشكر والامتنان لكل من كان له دور في هذا الإنجاز.

أود أن أتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى جامعة الشرقية، التي وفرت لي البيئة الأكاديمية الداعمة، وكان لها الفضل الأكبر في تحقيق هذا النجاح. كما أخص بالشكر والعرفان الدكتور أمجد عزات جمعة، الذي لم يدخر جهداً في إرشادي وتوجيهي خلال رحلة إعداد هذه الرسالة، فقد كان دعمه العلمي والنفسي مناراً أضاء لي الطريق، وأثرى مسيرتي الفكرية بنصائحه الحكيمة ورؤاه السديدة. وأتوجه بالشكر والتقدير إلى الدكتور شريف عبد الرحمن السعودي، الذي كان لنصائحه وتوجيهاته العلمية الأثر العميق في تطوير هذا البحث، كما أشكر الطلبة والطالبات الذين كان لهم الدور البارز في نجاح هذا المشروع وذلك بتخصيص جزء من وقتهم لتعبئة الاستبانة الموجهة لهم، كما أنني ممتن لكل من شارك وساهم، سواء بصورة مباشرة أو غير مباشرة، في إثراء تجربتي الأكاديمية ودعم مسيرتي العلمية.

ولا يفوتني أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى عائلتي وأصدقائي، الذين كانوا السند والدعم في كل خطوة خطوتها، فبدونهم لما كان لهذا الجهد أن يرى النور.

إن كلمات الشكر لتعجز عن التعبير عما في القلب من امتنان وعرفان، فجزاكم الله عني خير الجزاء، ووفقنا وإياكم لما فيه الخير والسداد.

ملخص الدراسة

الإفصاح عن الذات وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات بسلطنة عمان

إعداد: ناصر بن حمدان بن ناصر الجهضي

د. أمجد عزات جمعة (مشرفا رئيسا) د. شريف عبد الرحمن السعودي (مشرفا ثانيا)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الإفصاح عن الذات وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات بسلطنة عمان في ضوء المتغيرات التالية (الجنس، الجامعة، التخصص، السنة الدراسية، المعدل التراكمي)، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (492) طالبا وطالبة، بواقع (130) طالبا، و(362) طالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة فقد استخدم الباحث مقياس الإفصاح عن الذات، إعداد عبد المقصود (2021)، ومقياس القلق الاجتماعي، إعداد رضوان (2001)، وأسفرت النتائج إلى أن مستوى الإفصاح عن الذات كان بمستوى متوسط بنسبة (70%)، كما أشارت النتائج إلى أن مستوى القلق الاجتماعي كان بمستوى متوسط أيضا بنسبة (56%)، فيما أوضحت النتائج بأنه لا توجد علاقة بين الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإفصاح عن الذات تعزى لمتغير الجنس، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس وذلك لصالح الإناث، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي تعزى لمتغير الجامعة، والتخصص، والسنة الدراسية، والمعدل التراكمي.

الكلمات المفتاحية: الإفصاح عن الذات، القلق الاجتماعي، طلبة الجامعات.

Abstract

Self-disclosure and its relationship to social anxiety among university students in the Sultanate of Oman

Prepared by: Nasser Hamdan Nasser Aljahdhami

Dr. Amjad Joma (Supervisor) Dr. Sharif Alsoudi (Co-Supervisor)

The study aimed to explore the relationship between self-disclosure and social anxiety among university student in the Sultanate of Oman, considering the following variables: gender, university, major, academic year, and cumulative GPA. To achieve the study's objectives the researcher employed the descriptive correlational method. The sample consisted of (492) students, including (130) males and (362) females. To gather data, the researcher used the Self-Disclosure Scale, prepared by Abd Almaqsod (2021), and the Social Anxiety Scale, prepared by Radwan (2001). The results indicated that the level of self-disclosure was moderate, with a rate of (70%) similarly, the level of social anxiety was also moderate, at (56%). The findings revealed no significant relationship between self-disclosure and social anxiety. Furthermore, there were no statistically significant differences in self-disclosure based on gender. However, there were statistically significant differences in social anxiety based on gender, in favor of females. Additionally, no statistically significant were found in self-disclosure or social anxiety based on university, major, academic year, or cumulative GPA.

Keywords: Self-disclosure, social anxiety, university students.

جدول المحتويات

الفصل الأول: خلفية الدراسة

ج.....	الإهداء
د.....	الشكر والتقدير
ه.....	ملخص الدراسة
1.....	مقدمة
3.....	مشكلة الدراسة
5.....	أسئلة الدراسة
6.....	أهمية الدراسة
7.....	أهداف الدراسة
7.....	التعريفات الإجرائية لمصطلحات الدراسة
8.....	حدود الدراسة

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

9.....	المحور الأول: الإفصاح عن الذات (Self-Disclosure)
9.....	مفهوم الإفصاح عن الذات
11.....	أهمية الإفصاح عن الذات في الاتصال والعلاقات الإنسانية
14.....	وظائف الإفصاح عن الذات
16.....	عوائق الإفصاح عن الذات
17.....	النظريات المفسرة للإفصاح عن الذات
20.....	المحور الثاني: القلق الاجتماعي (Social Anxiety)
21.....	مفهوم القلق الاجتماعي
23.....	علاقة القلق الاجتماعي بالرهاب الاجتماعي

24	العوامل المسببة للقلق الاجتماعي
25	مظاهر القلق الاجتماعي
27	النظريات المفسرة للقلق الاجتماعي
32	المحور الثاني: الدراسات السابقة
32	المحور الأول: الدراسات التي تناولت الإفصاح عن الذات وعلاقته ببعض المتغيرات
36	المحور الثاني: الدراسات التي تناولت القلق الاجتماعي وعلاقته ببعض المتغيرات
40	التعليق على الدراسات السابقة

الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها

42	منهج الدراسة
42	مجتمع الدراسة
42	عينة الدراسة
44	أدوات الدراسة
44	أولاً: مقياس الإفصاح عن الذات
49	ثانياً: مقياس القلق الاجتماعي
53	إجراءات الدراسة
54	المعالجات الإحصائية

الفصل الرابع: عرض وتفسير نتائج الدراسة

55	نتائج السؤال الأول
57	نتائج السؤال الثاني
59	نتائج السؤال الثالث
60	نتائج السؤال الرابع
68	ملخص النتائج

69	التوصيات
69	المقترحات
70	المراجع العربية
75	المراجع الأجنبية
78	الملاحق

قائمة الجداول

م	عنوان الجدول	ص
1	توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة	43
2	معاملات ارتباط الفقرات مع الأبعاد والفقرات مع الدرجة الكلية لمقياس الإفصاح عن الذات	46
3	معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الإفصاح عن الذات والدرجة الكلية للمقياس	47
4	قيمة ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الإفصاح عن الذات	48
5	محكات الحكم على مستوى الفقرات والأبعاد لمقياس الإفصاح عن الذات	49
6	معاملات ارتباط الفقرات مع الأبعاد والفقرات مع الدرجة الكلية لمقياس القلق الاجتماعي	50
7	معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس القلق الاجتماعي والدرجة الكلية للمقياس	51
8	قيمة ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس القلق الاجتماعي	52
9	محكات الحكم على مستوى الفقرات والأبعاد لمقياس القلق الاجتماعي	53
10	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة والرتبة والمستوى لمقياس الإفصاح عن الذات وأبعاده	55
11	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة والرتبة والمستوى لمقياس القلق الاجتماعي وأبعاده	57
12	قيمة معامل الارتباط بيرسون للإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي	59
13	نتائج اختبار العينة لفحص التوزيع الطبيعي للإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي	60
14	نتائج اختبار مان ويتي لفحص الفروق في الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي وفقا لمتغير الجنس	61
15	نتائج اختبار كروسكال واليس لفحص الفروق في الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي وفقا لمتغير الجامعة	63
16	نتائج اختبار مان ويتي لفحص الفروق في الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي وفقا لمتغير التخصص	64
17	نتائج اختبار كروسكال واليس لفحص الفروق في الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي وفقا لمتغير السنة الدراسية	65
18	نتائج اختبار كروسكال واليس لفحص الفروق في الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي وفقا لمتغير المعدل التراكمي	67

الفصل الأول

خلفية الدراسة

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

مقدمة

تعتبر المرحلة الجامعية من المراحل المهمة والفارقة التي يمر بها الطالب في حياته، حيث إنها مرحلة جديدة لم يألفها الطالب، يتعرض خلالها على الكثير من التغيرات، والتحديات، والمشكلات النفسية، والاجتماعية، مما يستدعي ليكون متوافقا مع البيئة الجامعية الجديدة، من خلال تكوين علاقات اجتماعية، وتواصل مستمر مع أقران وأصدقاء جدد، وذلك عن طريق الإفصاح عن ذاته، ومشاعره، وتطلعاته، وأهدافه، ومخاوفه، وأحلامه؛ من أجل التقرب إليهم والتآلف، والتعاطف، والتودد فيما بينهم.

ويعتبر الإفصاح عن الذات Self-Disclosure من المقومات الأساسية للصحة النفسية؛ حيث يساعد الفرد على التخلص من الانفعالات، والرغبات المكبوتة، والتعبير عنها؛ مما يساعده للوصول إلى الاستقرار النفسي (محمد، 2012)، كما أنه يحسّن العلاقات بين الفرد والآخرين، ويسهم في تحقيق فهم متبادل في العلاقات التفاعلية مما يؤدي إلى تقوية الأواصر والتواصل، وقد اعتبره نوابي Nawabi (2004) محكا لتقييم الشخصية السوية، وذلك للفوائد العديدة التي تساعد في تنمية المهارات الاجتماعية وتطويرها.

ويذكر النملة (2015) بأن الإفصاح عن الذات لدى الفرد يعتمد على أهمية مستواه، إذ إن لكل فرد مستوى مباينا ومغايرا من الحاجة الحميمة، فبعض الأفراد يشعرون بالارتياح عندما يتحدثون عن خبراتهم الشخصية، في حين أن بعضهم يشعر بالتوتر، وهذا مؤشر على المستوى المتدني من الألفة بين الفرد والآخرين، فانخفاض مستوى الإفصاح عن الذات يؤدي بالفرد إلى أن يقلل من نفسه، ويشعر بالعزلة والخجل، وعدم الرغبة في مشاركة الآخرين، وعدم القدرة على حل المشكلات.

وقد أوضح سليمان (2006) أن الإفصاح عن الذات يعتمد على ثقة الشخص بالآخرين، مما يؤدي إلى تطوير مستوى العلاقات الشخصية بين الأفراد، حيث يمكّن الفرد من التخلص من انفعالاته والتعبير عنها والوصول إلى حالة من الاتزان النفسي، ويزيد من مستوى الوعي والفهم واستبصار الفرد لذاته، وهو يُعد بذلك القاعدة والأساس لبناء العلاقات، والمودة، والتقبل، والتعاطف، في حين أن الأفراد الذين لا يميلون للإفصاح عن ذاتهم يؤثر على حياتهم الاجتماعية؛ مما يؤدي إلى القلق الاجتماعي، والانطواء، والخجل، حيث أشارت دراسة هارون وشيري (2015) إلى أن الأفراد الذين يعانون من القلق الاجتماعي يعانون من ضعف في العلاقات الاجتماعية.

ومن زاوية أخرى فإن عملية الإفصاح عن الذات ترتبط بالعديد من الحواجز والمعوقات الاجتماعية، ومن أبرزها الخوف، والقلق الاجتماعي من التقييم السلبي، والحماية الذاتية من الآخرين، مما يدفع الفرد بقوة لعدم الإفصاح عن ذاته، فقد أشار آرون وآخرون (2015) Aaron et al بأن الأشخاص القلقين اجتماعيا يواجهون صعوبات في الحفاظ على العلاقات الاجتماعية المفيدة، كما لديهم اتجاهات سلبية للتواصل مع الآخرين، فالامتناع عن الإفصاح عن الذات قد يرافقه نوع من القلق كما أشار لذلك حمد وصالح (2023) فالفرد الذي ليس لديه استعداد للإفصاح عن ذاته يميل إلى الخجل، والعزلة، والانطواء، والقلق الاجتماعي، كما أن الأفراد القلقين اجتماعيا يشعرون أن لدى الآخرين انطباعات سلبية تجاههم.

حيث يعتبر القلق الاجتماعي Social Anxiety من الاضطرابات النفسية المصنفة ضمن اضطرابات القلق التي وردت في الدليل التشخيصي الخامس (DSM5) عن الجمعية الأمريكية للصحة النفسية American Psychiatric Association ، وهو من أكثر أنواع الاضطرابات المرضية انتشارا في العالم بعد الاكتئاب وإدمان الكحوليات، ويتميز اضطراب القلق الاجتماعي بمخاوف مرضية عديدة، كأن يخاف من أن يكون تركيز الانتباه على الشخص، أو الخوف من أن تظهر بعض

التصرفات التي تؤدي إلى الإحراج، أو الإذلال في موقف اجتماعي ما، وقد يؤدي هذا الخوف إلى تجنب المواقف الاجتماعية، وفي حالة التعرض لمثل هذه المواقف تظهر على الشخص مجموعة من الأعراض، كالارتعاش غير المبرر، والتعرق، واحمرار الوجه، وخفقان القلب.

ويرتبط القلق الاجتماعي بمجموعة من المتغيرات الشخصية، كاضطراب الأداء، وانخفاض تقدير الذات، وتشويه الجوانب المعرفية، والأفكار السلبية، وتقليل الثقة بالنفس، حيث يعبر عن استجابة معرفية، وانفعالية، وسلوكية، لموقف اجتماعي معين لدى الفرد، يتضمن مشاعر الخوف من التقييم، والضيق، والتجنب الاجتماعي، كما تظهر بعض الأعراض الفسيولوجية مثل: احمرار الوجه، وسرعة ضربات القلب، وارتجاف اليدين والقدمين، والشعور بالغثيان، والدوخة، والتعرق الشديد (AL Naggar et al, 2013).

وعلى ضوء ما سبق ذكره من أهمية الإفصاح عن الذات، والدور الذي يلعبه في بناء العلاقات الاجتماعية، والالتزان النفسي، والصحة النفسية، إضافة إلى كونه أحد المتغيرات النفسية التي قد يترتب عليها عدد من الآثار السلبية والآثار الإيجابية لدى الأفراد، يجد الباحث أن هناك ضرورة لدراسة العلاقة بينه وبين القلق الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين، وذلك نظرا لما يواجهه الطالب خلال هذه المرحلة من تحديات، وتغيرات نفسية، وجسدية، ومعرفية.

مشكلة الدراسة

يعد الإفصاح عن الذات مفهوما نفسيا مكملا للشخصية السوية لدى البعض، فعندما يفصح الفرد عن ذاته يسهم ذلك للفهم المتبادل مع الآخرين، مما يؤدي إلى تقوية العلاقات، كما يسهم في تقوية الصحة النفسية لدى الفرد بصفة عامة (أبو جدي، 2004)، حيث تعتبره العديد من الدراسات عاملا ومحورا مهما يسهم في التدخل الوقائي، ويعالج بعض الأمراض والاضطرابات النفسية، كالتدني

تتعلق بإيذاء الذات لدى فئة المراهقين من الجنسين (رضوان، 2006، Horesh, 2006; Apter, et al, 2001; (2010).

وقد اعتبر كازدين (Kazdin 2000) أن الإفصاح عن الذات، والبوح بما في النفس، وسيلة للتنفيس الانفعالي، والتخفيف من وطأة الضغوط النفسية. وهذا ما أشار إليه كلُّ من هارمان وآخرون (Harman et al, 2005) أن إفصاح الفرد عن ذاته بطريقة إيجابية، يؤدي إلى الارتباط بفاعلية الذات المدركة، والمهارات الاجتماعية، ويدعم العلاقات الشخصية مع الآخرين.

ومن جانب آخر فإن هناك بعض المخاطر التي تهدد الفرد عند الإفصاح ببعض المعلومات، مما ينتج عنه تجنب المشاركة الفعالة في مجالات الحياة والذي يترتب عليه نتائج نفسية وسلوكية تؤثر سلباً على توافقه النفسي والاجتماعي والمهني، وذلك نتيجة للقلق والخوف الذي يشعر به من خلال تعرضه للمواقف الاجتماعية، مما يثير سخرية الآخرين وانتقادهم له بطريقة سلبية، فيؤدي ذلك إلى شعورهم بعدم الإنتاجية والعزلة والوحدة النفسية والقلق الاجتماعي، وتشير دراسة (حسين، 2009) إلى أن (90%) من الأفراد الذين يصابون بالقلق الاجتماعي يعانون الكثير من الاضطرابات النفسية المصاحبة للقلق.

ومن الملاحظ أن انتشار القلق الاجتماعي لدى الطلبة في مختلف الأعمار وبالأخص الطلبة الجامعيين، حيث يُعد من الاضطرابات النفسية الشائعة بين طلاب الجامعة في بعض الدول العربية مثل: ليبيا، ومصر، والكويت، والسعودية. (معمرية، 2009)، فقد أوضحت العديد من الدراسات كدراسة كل من بلحسيني (2011)، وسيد (2013)، وكامبل (Campell, 2010)، وأماري (Ammari, 2005)، وليفيراتش ورابي (Lverach & Rapee, 2014)، أن هناك ارتفاعاً في نسبة انتشار اضطراب القلق الاجتماعي بصفة عامة لدى طلاب الجامعات (ذكور، إناث).

وقد أشار عامر وآخرون (2023) إلى أن القلق الاجتماعي يُعد من الاضطرابات الشائعة بين الجامعيين، وبالأخص في المواقف التي يتم فيها تقييم أدائهم؛ مما يؤثر على توافقهم النفسي، ويشعرهم بنقص كفاءتهم، ويؤدي لتجنبهم للمواقف الاجتماعية، ويقلل من تفاعلهم داخل القاعات الدراسية، وهذا بدوره يؤدي لضعف الأداء التحصيلي، وزيادة الأفكار السلبية لديهم، مما ينتج عنه الإخفاق في المسيرة التعليمية والعملية، فالطلبة الجامعيين هم نخبة المجتمع الذي تنهض بهم الأمة، فقد توصلت دراسة كل من توفام وروسيل (Topham & Russel, 2005) إلى أن انتشار القلق الاجتماعي بين الطلبة ما زال مقلقا بشكل غير مريح بين التربويين والنفسيين، كما أشار العاسمي والضبع (2011) أن ما أظهرته نتائج العديد من الدراسات فإن القلق الاجتماعي منتشر لدى طلاب المرحلة الجامعية.

ولكون الباحث يعمل في إحدى المؤسسات الأكاديمية بالسلطنة، فقد لاحظ من خلال مخالطته بالطلبة والجلوس معهم عدم رغبة بعضهم في الإفصاح عن ذاته، كما أنهم يميلون للعزلة والبعد في التفاعل مع الآخرين والانحياز عن تكوين صداقات مع أقرانهم، مما أدى لقلّة التواصل والثقة فيما بينهم وبين الآخرين، كما أوصت دراسة (السيد، 2020)، في توصياتها بالبحث عن العلاقة الارتباطية بين الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي في مراحل عمرية مختلفة، إضافة إلى ذلك فإنه لا توجد دراسات -في حدود علم الباحث- تناولت البحث في العلاقة بين الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين في سلطنة عمان، ومن خلال ما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث في التعرف إلى الإفصاح عن الذات وعلاقته بمستوى القلق لدى طلبة الجامعات بسلطنة عمان.

أسئلة الدراسة

1. ما مستوى الإفصاح عن الذات لدى طلبة الجامعات بسلطنة عُمان؟

2. ما مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات بسلطنة عُمان؟
3. هل توجد علاقة بين الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات بسلطنة عمان؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات بسلطنة عُمان تعزى لمتغير (الجنس، الجامعة، التخصص، السنة الدراسية، المعدل التراكمي)؟

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة من جانبين، النظري والتطبيقي:

1. الأهمية النظرية:

- إثراء الأدب النظري في الدراسات والبحوث العلمية بإضافة جديدة فيما يخص العلاقة بين الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي بشكل عام وفيما يخص الطلبة الجامعيين في البيئة العمانية بشكل خاص.
- تسليط الضوء على القلق الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين في المؤسسات الأكاديمية.

2. الأهمية التطبيقية:

- قد تسهم هذه الدراسة في إعداد دورات تدريبية وتصميم برامج إرشادية تساعد في اكتساب وتطوير مهارة الإفصاح عن الذات والتعامل مع المواقف المسببة للقلق الاجتماعي والتخفيف من حدته، كما أنها تعيد العاملين في المجال النفسي والاجتماعي بمراكز إرشاد الطلبة، والأخصائيين النفسيين بالجامعات الحكومية والخاصة.

أهداف الدراسة

1. التعرف على مستوى الإفصاح عن الذات لدى طلبة الجامعات بسلطنة عمان.
2. التعرف على مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات بسلطنة عمان.
3. التعرف على الفروق في مستوى الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات بسلطنة عمان.
4. التعرف على العلاقة بين الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات بسلطنة عمان.

التعريفات الإجرائية لمصطلحات الدراسة

الإفصاح عن الذات (Self-Disclosure):

عرفه كورسيني Corsini (1978) بأنه " العملية التي تتم بواسطتها قيام الفرد بالبووح طوعا وبصورة قصدية بمعلومات مهمة وحقيقية وشخصية وسرية لشخص آخر " أما التعريف الاجرائي للإفصاح عن الذات فهي الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة البحث (طلبة الجامعات بسلطنة عمان) من خلال استجاباتهم لمقياس الإفصاح عن الذات المستخدم في هذه الدراسة.

القلق الاجتماعي (Social Anxiety):

يعرفه جبريل (2020، 383) بأنه " خوف غير منطقي للتقييم السلبي للسلوك في المواقف الاجتماعية من قبل الآخرين، وينتج عن أفكار ومعتقدات سلبية ويكون مصحوبا بالارتباك والشعور بالخزي، وقلق الجمهور، والخجل، وظهور أعراض فسيولوجية عند التعرض لتلك المواقف كاحمرار الوجه، وارتعاش اليدين أو القدمين، والعرق، وزيادة سرعة ضربات القلب، وضيق التنفس".

أما التعريف الاجرائي للقلق الاجتماعي فيعرفه الباحث بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب

على مقياس القلق الاجتماعي والمستخدم في هذا البحث.

حدود الدراسة

اقتصرت الدراسة على الحدود التالية:

الحدود الموضوعية: اقتصر البحث على دراسة العلاقة بين الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات بسلطنة عمان.

الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة على جامعة السلطان قابوس، وجامعة الشرقية، وجامعة نزوى، وجامعة ظفار، وجامعة التقنية والعلوم التطبيقية، والجامعة العربية المفتوحة.

الحدود الزمانية: تم اجراء الدراسة في فصل الخريف من العام الأكاديمي 2024/2023

الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على طلبة الجامعات العمانية التالية: جامعة السلطان قابوس، وجامعة الشرقية، وجامعة نزوى، وجامعة ظفار، وجامعة التقنية والعلوم التطبيقية، والجامعة العربية المفتوحة.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

- الإطار النظري
- الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

يتناول هذا الفصل الإطار النظري والدراسات السابقة التي بحثت متغيرات الدراسة، وينقسم إلى

محورين رئيسيين:

- **المحور الأول:** الإطار النظري، ويشتمل على موضوعين أساسيين:

* أولاً: الإفصاح عن الذات

* ثانياً: القلق الاجتماعي

- **المحور الثاني:** الدراسات السابقة، ويشتمل على موضوعين أساسيين:

* أولاً: الدراسات التي تناولت الإفصاح عن الذات وعلاقته ببعض المتغيرات

* ثانياً: الدراسات التي تناولت القلق الاجتماعي وعلاقته ببعض المتغيرات

المحور الأول: الإفصاح عن الذات (Self-Disclosure)

مفهوم الإفصاح عن الذات

إن مفهوم الإفصاح عن الذات يماثل غيره من المفاهيم النفسية التي تواجه الأزواج في تحديد مصطلح علمي يتفق عليه الباحثون، فيطلق عليه بعض الباحثين الإفصاح عن الذات، وبعضهم الكشف عن الذات، وآخرون الإفشاء عن الذات، حيث إن هذا المفهوم بدأ يظهر في أوائل النصف الثاني من القرن العشرين، فقد أشار بريجز Briigs (2001) إلى أنه زاد الاهتمام بهذا المفهوم من علماء النفس، وعلم الإرشاد والعلاج النفسي، فقد قاموا بالبحث عن نوع المعلومات التي يتم الإفصاح عنها، وما دور الإفصاح في العلاج النفسي؟ وغيرها من الأسئلة التي ساهمت في زيادة اهتمام الباحثين.

ويذكر ابن منظور (2005) في معنى الإفصاح لغة بأنه يقال: أفصح عن الشيء إفصاحا إذا بيّنه وكشفه، وأفصح الصبح بدا ضوءه واستبان، ويشير لفظ الكشف إلى معنى الإظهار يقال: كشف الأمر أظهره، والكشف هو رفعك الشيء عما يواريه ويغطيه.

وقد أشار الباكر (1996) إلى أن عملية كشف الذات وإظهارها لكي يتمكن الآخرون من التعرف عليها وإدراكها، ويشمل هذا الكشف المشكلات الاجتماعية، والنفسية، والصحية، والاقتصادية، والطموحات المستقبلية، والآراء، والاتجاهات، وبعض الأسرار الخاصة، أما كفاي (1999) فيرى أن الإفصاح عن الذات، أو الانفتاح الذاتي معناه أن يقوم الفرد بالإفصاح عن مشاعره وأفكاره الخاصة إلى شخص آخر، وأن درجة هذا الإفصاح تتفاوت من شخص لآخر حسب درجة قرب الشخص.

ويرى جورارد (Jorard) المشار إليه في أبو جدي (2008) أن الإفصاح عن الذات يشمل إفصاح الفرد عن معتقداته، ومشاعره، مع اشتراط كونه صادقا، ومن هنا يمكن النظر إليه في هذه الدراسة على أنه عملية تفاعلية يقوم فيها الفرد بمشاركة معلومات وأسرار خاصة متعلقة بجوانب مختلفة في حياته، يكشف فيها عن مشاعره، واتجاهاته، وأفكاره، ويكون ذلك مع فرد أو أكثر باعتباره محل ثقة.

وتعرفه حسن (2016) بأنه السلوكيات التي يقوم بها الفرد ليكون منفتحا على الآخرين، وجعل الآخرين يرونه كما نفسه، ويقدم نفسه ويعبر عن أفكاره، وآرائه، ومعتقداته، وذلك لتحقيق التواصل مع الآخرين، في حين أن المفرجي (2021) يرى بأنه كل سلوك تشارك به الآخرين بمعلومات خاصة، أو اهتمامات، أو رغبات، أو آراء، ولا تحجب نفسك عنهم.

أما محمد (2008) فتعرفه بأنه سلوك مقصود يقوم من خلاله الفرد بالتعبير عن آرائه، واهتماماته، ومجالات عمله، وجميع جوانبه الشخصية، والمالية، والجسمية، إلى شخص آخر يثق فيه

ويختاره بحرية.

ومن خلال ما تقدم، يمكن أن يعرفه الباحث بأنه العملية التي يقوم من خلالها الفرد بمشاركة وإظهار وكشف مشاعره، وأحاسيسه، وأفكاره، ومعتقداته، وآراءه، لشخص أو أكثر يثق به، ويتفاعل معه، بغية الوصول إلى الراحة أو السعادة النفسية أو الحصول على حل لمشكلة ما.

أهمية الإفصاح عن الذات في الاتصال والعلاقات الإنسانية

إن موضوع الإفصاح عن الذات يحظى باهتمام العديد من الدراسات كونه يمثل جزءاً أساسياً في حياتنا وتفاعلاتنا الاجتماعية، وهو أساس في نمو العلاقات الشخصية، حيث يذكر فورد (Ford, 1990) أن البحث في الإفصاح عن الذات بدأ على يد جورارد (Jourard, 1964)، ثم تتابعت بعد ذلك العديد من الدراسات في مجالات نفسية مختلفة، وأصبح الإفصاح عن الذات في الوقت الحاضر من أهم الاستراتيجيات المستخدمة في الإرشاد والعلاج النفسي، فضلاً عن كونه يمثل الإطار الرئيسي للعديد من النظريات التي تفسر العلاقات الإنسانية (محمد، 2012).

وتعد عملية الإفصاح عن الذات جزءاً مهماً وأساسياً في التفاعلات الاجتماعية وتحسين العلاقات الشخصية، حيث يعيد الفرد إلى حالته الطبيعية ويمكّنه من الاتزان النفسي، وذلك من خلال القيمة المتمثلة في التنفيس الانفعالي بالتعبير اللفظي مع شخص آخر، ويرتبط الإفصاح عن الذات بمفهوم إيجابي عن الفرد، وذلك عند اطلاع الآخرين على أفكاره، ومشاعره، فإنه يتيح لهم الفرصة لتقييم سلوكه، وتوجيه أفعاله عن طريق إبداء آرائهم حوله، مما يزيد الفرد لفهم نفسه وذاته أكثر (العمرى، 2013).

ويشير أنتاكي وآخرون (Antaki et al. (2005) أن الإفصاح عن الذات عملية تبادلية ثنائية تؤدي للتفاعل والنمو، ويتطور من خلالها الإفصاح بنمو العلاقات بين الأفراد، يشمل العلاقات

الشخصية، والتعاطف، والثقة، والتبادل، ويؤثر عليها مستوى التشابه الثقافي ونوع العلاقات.

ويعتبر الإفصاح عن الذات أحد المحددات للعلاقات العاطفية، حيث لا يمكن لاثنين من الأفراد تربطهما علاقة عاطفية بدون أن يشارك أحدهما الآخر بعض المعلومات الخاصة، كما أن الإفصاح عن الذات يخدم في نمو العلاقات وتطورها، من حيث المحافظة والاستمرارية عليها، وبناء وتكوين الألفة بين الجانبين، ويعتبر إنهاء العلاقات جزء من إنهاء الإفصاح عن الذات، فقد أشار (Tardy & Dindia (2006 أن الإفصاح عن الذات ترتبط به نتائج مهمة تتضمن إثارة الإعجاب، والإفصاح المتبادل بين الطرفين.

وقد أشار جرادات (1995) إلى أن الإفصاح عن الذات يعمل على تنمية العلاقات وتقويتها، وهو بمثابة تغذية راجعة لسلوك الفرد، فقد يستمر على ذلك السلوك أو يسعى لتعديله، كما أنه وسيلة فعالة لخفض الاضطرابات النفسية، وذلك من خلال التنفيس عن المكبوتات، ومشاركة الفرد للآخرين عن آماله، ومخاوفه، وأحزانه، وأفراحه.

ويعتبر الإفصاح عن الذات من أهم العمليات في التواصل الإنساني التي يقوم بها الفرد في حياته اليومية، وتعد نافذة جوهاري (Johari Window) من الاستراتيجيات الفاعلة والنماذج المفسرة لعملية الإفصاح عن الذات، حيث يمكن استخدامها لتحسين العلاقات والتفاهم بين الأفراد، كما أنها تقدم نموذجاً لتوضيح عملية الإفصاح عن الذات، وقد سميت بذلك نسبة إلى عالمي الاتصال جوزيف لوفت، وهاري إنجام (Joseph Luft & Harry Engham) حيث إنها قسمت الذات البشرية إلى أربعة مناطق رئيسة خاصة بسلوك الفرد، وكل منطقة تمثل مجال إدراكي معين لكل فرد، يتم من خلالها تمرير المعلومات الخاصة بنا، والتي تخص الآخرين، وقد أطلق عليها الشهري (2010) أنماط الإفصاح عن الذات، وهي كالتالي:

المنطقة المكشوفة (الواضحة): وتتضمن على المعلومات والمشاعر والمهارات التي يعرفها

الفرد عن نفسه ولا يمكن أن يخفيها عن الآخرين، فهي معلومات مكشوفة لذاته وللآخرين، ومن خلال هذه المعرفة ينتج عنها تبادل وتفاعل، وتنمو الثقة بين الأطراف، وكلما زاد التفاعل بين الفرد والآخرين زادت معرفته بنفسه أكثر وزادت معرفته بهم، ويعتبر هذا النوع من أفضل الأنواع في التواصل بين الآخرين، فهو يقوي أواصر المحبة ويزيد من ترابطهم.

المنطقة العمياء: تتضمن معلومات لا يعرفها الفرد عن نفسه وتكون غائبة عنه، ولكن

الآخرين يعرفونها وتكون ظاهرة لديهم، فهو لا يعرف مهاراته ولا قدراته ولا نقاط القوة والضعف لديه، أما الآخرون فيعرفون عنه الكثير من الخصائص والصفات، فقد يعتقد الفرد بأنه شخصية قيادية غير ناجحة، بينما يرى الآخرون أنه من أمهر القيادات وأفضلها، وقد يرجع السبب أن هذه الشخصية لا تستمع للآخرين كثيرا ولا تتقبل النصح والتوجيه.

المنطقة المخفية: وتشمل على معلومات يعرفها الفرد عن نفسه، ولكن يعتمد في إخفائها

وحجبها عن الآخرين، فقد يمتلك هذا الفرد على معلومات، ومهارات، وقدرات، وهو يعرف ذلك عن نفسه، أما الآخرون فليس لديهم معلومات عنه، وقد يخفي الطالب عن والديه أن سبب النتيجة السيئة التي حصل عليها في الاختبار هو تقصيره في الدراسة وعدم اجتهاده، بينما لا يرى حرجا في إظهار ذلك لزملائه المقربين، وقد يكون السبب في ذلك هو انعزال الشخص، وانطوائه، وعدم رغبته في إظهار حقيقته ودوافعه ومشاعره للآخرين.

المنطقة المجهولة: وهذه المنطقة لا يعرف الفرد فيها نفسه ولا يعرفه الآخرون، فهي تتضمن

على معلومات عن الذات، ولكن لا يدركها الفرد ولا الآخرون، ويكون الفرد غامضا، كما أنها تشمل على جميع أبعاد شخصيتنا والتي لم نكتشفها بعد، فعلى سبيل المثال قد يعتقد الفرد عن نفسه أنه

قوي وشجاع، ولكن عندما يتعرض لموقف ضاغط، ويواجه تحدياً حقيقياً، يكتشف أنه بخلاف ذلك. ويرى الباحث أن تلك المناطق والمساحات تختلف باختلاف سمات وشخصية كل فرد بينه وبين الطرف الآخر، وتعتمد على مستوى الثقة بين طرفي الاتصال، فكلما اطمأن الفرد ووثق أكثر بالطرف المقابل، ازدادت مساحة المنطقة المكشوفة، وهذا لا يؤدي إلى زيادة الثقة وحجم المعلومات المفصح عنها فقط، بل يتعدى إلى أن الفرد سيكتشف أموراً أخرى عن ذاته لم يكن يعلم بها، وهذا بدوره ينعكس إلى اتساع المنطقة المكشوفة.

وظائف الإفصاح عن الذات

يمكن القول إن للإفصاح عن الذات وظيفتين أساسيتين هما: التواصل والاتصال الجيد مع الآخرين، والفهم والاستيعاب الجيد للذات، فالإفصاح عن الذات يعمل في خدمة كل من التودد مع الآخرين، والهوية للفرد، كما أنه يساعد على التفاعل الإيجابي مع الآخرين، فعندما نفصح عن ذاتنا نبادل الآخرين بمشاعرنا، وهذا يساهم في شعور الآخرين بقرب المسافة فيما بيننا (Farber, B., 2006).

ويؤدي إفصاح الفرد عن ذاته إلى التخفيف من الحالات الانفعالية السلبية التي قد تصاحبه من خبراته في الحياة والضغوطات التي يمر بها، فيشعر بحالة من الارتياح عندما يبوح بما في داخله للآخرين، كما أنه من المهم أن يفشي المرء عن مشاعره السلبية التي تؤرقه والتي يمر بها في حياته، فقد ذكر جونسون وآخرون (Joinson et al, 2010) أن الأفراد ذوي الإفصاح المرتفع عن ذاتهم لديهم مستويات أعلى في الصحة النفسية من الذين يفضلون التكتّم وعدم البوح عن مشاعرهم وخبراتهم للآخرين.

ويذكر أبو سريع (1993) أن للإفصاح عن الذات خمس وظائف، كما أشار إليها ديرليجا

Derlega وجرزلاك Greazlak وهي:

1. **التعبير Expression**: والغرض منه التخفيف والترويح عن النفس، بعد الإفصاح

والبوح عن المشقة، والظروف الصعبة التي مر بها الفرد.

2. **التوضيح Clarification**: والمراد به أن يقدم الفرد عن نفسه صورة واضحة للآخرين،

مما يجعلهم قادرين على التعامل والتفاعل معه بصورة ملائمة.

3. **التصديق الاجتماعي Social Validation**: بمعنى أن يأتي إفصاح الآخرين عن

ذاتهم موافقا ومؤيدا لما يورده الفرد من آراء واتجاهات ومعتقدات أثناء إفصاحه عن ذاته.

4. **تنمية العلاقات الاجتماعية Developing Relationships**: فمن خلال إفصاح

الفرد عن ذاته، يقوم باستثارة الآخرين للإفصاح عن ذاتهم، مما يؤدي إلى تبادل المعلومات بين الطرفين وبالتالي تقوى العلاقات الشخصية، كما أن إفصاح الشخص عن ذاته هو عبارة عن كشف للرغبات والحاجات الملحة لديه، فإذا أشبعت تلك الحاجات أو جزء منها فإن العلاقة بين الطرفين تقوى بشكل أكبر.

5. **الضبط الاجتماعي Social Control**: فعندما يعبر الفرد عن معتقداته وقيمه للآخرين

فإنه يعبر عن الحدود الشخصية التي لا يسمح للآخرين بتجاوزها في علاقاتهم معه، فقيمة الإفصاح عن الذات تمكنه من ممارسة ضبط أكبر على سلوك الآخرين في تعاملهم وتفاعلهم معه.

عوائق الإفصاح عن الذات

بالرغم من أن الإفصاح عن الذات يحقق فوائد صحية ونفسية للفرد، ويساعد على تحسين العلاقات والثقة المتبادلة بين الآخرين إلا أن له عوائق وموانع تدفع الكثير إلى تجنب الإفصاح عن ذواتهم، خشية العواقب التي قد تحصل من ذلك، فقد أشار بوردن (2000) Borden أن من ضمن المعوقات التي تمنع الفرد من الإفصاح عن ذاته هو اعتماده على الآخرين في حياته، وبالتالي يخشى من الإفصاح حتى لا يصبح مكروها لديهم، فيشعر بالأمان معهم.

وقد يمتنع الشخص من الإفصاح عن الذات خوفا من تعرضه للنقد من أصحابه وزملائه، كما أوضح ذلك ناب وفينغلستي (2000) Knapp & Vengelisti فقد يعتقد أن كشفه لبعض مكوناته يقلل من قيمته أمام زملائه، ويخفض من ذاته، وأنه بذلك يكشف عيوبه أمام الآخرين.

ويرى أبو جدي (2008) أن ثمة تهديدات للإفصاح عن الذات تدفع الفرد إلى تجنب الكشف عن ذاته في العديد من المواقف الاجتماعية، ومن ضمن تلك التهديدات التقويم السلبي أو التهديد الاجتماعي، فيؤدي ذلك إلى الامتناع عن الإفصاح عن الذات.

أما كوالسكي (1999) Kowalski فقد أشار إلى أن التعبير عن جزء من الشخصية قد يؤدي إلى التعرض للرفض من الطرف الآخر، مما يسبب في امتناع الشخص عن الإفصاح عن ذاته، كما أن التصريح ببعض المعلومات التي تحمل طابع السرية يمكن أن تؤدي إلى احتمالية أن يراك الآخرون بطريقة مختلفة عما هو ظاهر في الحقيقة، وهذا بدوره يحيد الفرد من الإفصاح عن ذاته.

وقد يحجم كثير من الأفراد عن الإفصاح عن ذواتهم خوفا من مواجهتهم بالنبذ أو الرفض، أو قد لا يكون هناك تبادل من جانب الطرف الآخر، أو أن يتم استخدام تلك المعلومات التي يفصحون

عنها بطريقة عكسية ضدهم، أو يتم الإفشاء عنها لطرف آخر، أو خشية أن يكتشف أن الآخرين غير مبالين بتكوين علاقة حميمة معهم (Derlega. 1984).

ويتفق الباحث مع جملة الأسباب السابقة التي تمنع الفرد من الإفصاح عن ذاته، فهو لا يعرف مآلات كشف المعلومات المهمة عن ذاته فربما تسبب له ضررا أو أذى، وقد يشعر بأنه سيفقد تلك العلاقة التي تكونت بينه وبين الطرف الآخر، وبالتالي يحجب تلك المعلومات خوفا من ارتدادها بنتيجة عكسية ضده.

النظريات المفسرة للإفصاح عن الذات

اهتم العديد من الباحثين بتفسير عملية الإفصاح عن الذات، فاتجه بعضهم إلى تفسير هذا المفهوم من الجانب النفسي، في حين نظر فريق آخر إلى تفسيره من جانب اجتماعي، وفي هذا الإطار نستعرض موجزا لبعض هذه النظريات المفسرة.

أولا: نظرية التحليل النفسي

وهي من أهم النظريات التي فسرت عملية الإفصاح عن الذات، فقد وضع فرويد مصطلح القمع أو الكبت أو المقاومة كوصف يدل على رفض الشخص وعدم قابليته للإفصاح عن محتويات عقلية معينة، فالناس يمتنعون عن السماح للآخرين من معرفة خصائص معينة عن شخصيتهم، ولا يقومون بالإفصاح عن كثير من المعلومات التي تسبب لهم المعاناة، كالتجارب الماضية أو المشاعر والأفكار التي قد تسبب لهم الشعور بالذنب (العيسوي، 2004).

وبطبيعة الحال فإن التعبير عن الأفكار والمشاعر المكبوتة يتم الإفصاح عنها لكي يتم تحليلها ومن ثم السعي لمعالجة الحالة، أما الإفصاح بمعلومات حساسة إلى شخص غير مناسب

فيمكن أن يؤدي إلى نتائج سلبية، فقد لا يستطيع الشخص العادي التعامل معها، فقد أوضح فرويد أنه يتطلب من الفرد أن يتجاوز التردد في الإفصاح عن ذاته للمعالج، كما أنه يجب على المعالج أن يكون مستمعا جيدا يقوم بتشجيع الفرد على الإفصاح عن مكبوتاته (جاسم، 1994).

ويعتبر أسلوب التداعي الحر من الأساليب العلاجية التي تعتمد عليها نظرية التحليل النفسي، فقد طور فرويد هذا الأسلوب عند معالجة مرضاه، وأصبح منهاجا علاجيا يقوم فيه الشخص بالكلام والإفصاح عما بداخله من أفكار، ومشاعر، ومشكلات، مما جعل فرويد يلاحظ أن المريض بعد تفرغته ما بداخله من مكبوتات يبدأ في التعافي ويتم له الشفاء (داود والعبودي، 1990).

ثانيا: نظرية النمو النفسي الاجتماعي

على خلاف فرويد فقد اعتقد أريكسون أن نمو وتطور حياة الإنسان يكون على مدى حياته، ومن خلال سلسلة مكونة من ثمانية مراحل تكوينية مهمة، ومن تلك المراحل التي أكد عليها هي مرحلة الشباب والتي أطلق عليها (الحميمية مقابل العزلة)، وفي هذه المرحلة تنشأ العلاقات الحميمة مع الآخرين على هيئة صداقات وثيقة، ومن خلال هذه الصداقات يتم التعبير بالاهتمام والتصريح والإفصاح عن الذات، دون استعمال وسائل لحماية النفس أو الخوف من فقدان الشعور بالهوية، فالأفراد الذين لا يستطيعون تحقيق حالة من الوئام والتوافق والتآلف، يكونون في حالة من العزلة عن الآخرين (رضوان، 2021).

ثالثا: نظرية روجرز

يرى روجرز أن العلاقات الاجتماعية السليمة للفرد تتحقق عندما تكون الذات المثالية للفرد منسجمة مع الذات الحقيقية، وأن معظم الأساليب التي يختارها لسلوكه تكون أيضا متسقة مع مفهومه لذاته، فمفهوم الذات يقصد به إدراك الشخص لنفسه نتيجة احتكاكه مع بيئته الاجتماعية، ويعتبر هذا

المفهوم عاملاً مهماً في تحديد نوع علاقة الفرد بالآخرين، فالإفصاح والكشف عن الذات يعتمد على تقبل الفرد لذاته، وهو يرتبط إيجابياً بمدى قبول الفرد للآخرين (المبارك، 2007).

رابعاً: نظرية التغلغل الاجتماعي

يعد تايلور وألتمان من أهم رواد هذه النظرية، وتؤكد هذه النظرية بأن الناس في بداية علاقتهم وتفاعلهم الاجتماعي يقومون بالكشف والإفصاح عن مساحات ضيقة عن أنفسهم تجاه الآخرين، حيث يكون مستوى الإفصاح عن الذات منخفضاً وسطحياً، ثم يصبح الإفصاح أعمق وأوسع، وتصبح العملية أكثر تلقائية وانسيابية، ويبدأ الفرد تدريجياً بالكشف عن ذاته، فكلما زاد الإفصاح عن الذات زادت فرصة بناء الثقة وتعزيز الألفة، ولهذا أطلق عليها بنظرية البصل، فهي متعددة الطبقات، ووصفوا الناس مجازاً أنهم أشبه بالبصل، حيث تحتوي كل شخصية على مناطق وطبقات متعددة من العمق (Masaviru, 2016).

ويرى تايلور أن عملية الاختراق تكون منظمة ومرحلية، وتتدرج من السطحية إلى العمق، فتنتقل من مستوى غير حميمي وغير حساس إلى مستوى حساس وحميمي أكبر عمقاً من خلال الإفصاح عن الذات، وتمر عبر مجموعة من الخطوات، ففي البداية يحدث التفاعل بين الأفراد من خلال الحديث عن مواضيع مختلفة، ثم يتم تبادل الإفصاح بين كل طرف إلى الطرف الآخر، وفي النهاية يحدث التفاعل العاطفي والانسجام الأكثر خصوصية بين الأطراف (Altman & Tylor, 1973).

ويمكن القول بأن هذه النظرية تقوم على مبدأ التدرج وتعدد المستويات في الإفصاح عن الذات، حيث تبدأ من مستوى منخفض في الإفصاح إلى مستوى أعلى، ويبدأ في التصاعد، فعندما يشعر الفرد بأن الطرف الآخر له قابلية في التفاعل والتبادل، فإنه يزيد من كمية الإفصاح عن ذاته.

خامسا: النظرية التبادلية

وتقوم هذه النظرية على أساس أن الإفصاح يولد الإفصاح، بمعنى أن هذه العملية متنامية ومتزايدة، فعندما يفصح الإنسان عن ذاته لطرف آخر يقوم الآخر بالإفصاح عن نفسه كذلك، فهو يشعر بالرغبة في مواصلة الحديث والكشف عن المزيد من المعلومات، فالإفصاح يقابله إفصاح مثله من الطرف الآخر بنفس القدر كما وكيفا، وهذا لا يتأتى إلا عندما يجد الشخص أن الطرف الآخر المستقبل هو شخص جدير بالثقة، وأنه يحمل النية الحسنة تجاهه، وأنه سيبادل عملية الإفصاح بالمثل (عثمان، 2013).

الخلاصة

من خلال ما سبق، نجد أن هذه النظريات توضح كيف أن الإفصاح عن الذات يمكن أن يكون أداة فعالة، ووسيلة مهمة لتعزيز الصحة النفسية، وبناء العلاقات الاجتماعية، فنظرية التحليل النفسي توضح أن الإفصاح عن المشاعر والأفكار يساعد الفرد على تحرره من الصراعات اللاشعورية، مما يقلل لديه القلق، في حين أن نظرية أريكسون تركز على مراحل النمو، مما يعني ضرورة الإفصاح عن الذات لبناء الهوية ونمو العلاقات الصحية، وبالأخص في مرحلة الشباب، أما روجرز فينظر إلى أن الإفصاح عن الذات له دور في تحقيق التوازن النفسي من خلال قبول الفرد لذاته وتعبيره عن مشاعره بصدق، وتضيف نظرية التغلغل الاجتماعي بأن العلاقات تتقوى تدريجيا عبر بناء الثقة المتبادلة بين الطرفين، أما النظرية التبادلية فقد وضحت بأن الإفصاح عن الذات بالإمكان أن يكون وسيلة لبناء علاقات تبادلية تقلل من القلق الاجتماعي.

المحور الثاني: القلق الاجتماعي (Social Anxiety)

شهدت السنوات الأخيرة ارتفاعا ملحوظا في دراسات القلق الاجتماعي نتيجة زيادة شيوع هذه

الظاهرة، يشمل ذلك خوف الفرد من المواقف التي يشعر فيها أنه محط أنظار الآخرين، وتعتبر هي السمة الأساسية للقلق الاجتماعي والخوف من ارتكاب أمر مخجل أو فاضح، فهناك مجموعة من الأعراض للقلق الاجتماعي مثل: الخوف من مواجهة الجمهور والحديث أمامهم، ومن مراقبة الناس لشخص أثناء ممارسته لبعض الأنشطة والسلوكيات (حسن وعلي، 2014)

وقد أشار موني (2019) إلى أن معدل انتشار القلق الاجتماعي يختلف من دراسة إلى أخرى، ومن دولة لأخرى، نظرا لاختلاف الفروق في طرق القياس، والثقافات وكذلك اختلاف بعض المتغيرات الديمغرافية، فهو أكثر انتشارا لدى الفئة العمرية التي تتراوح ما بين (18 - 29) سنة، وذوي المستويات التعليمية الدنيا، والطبقة الاجتماعية والاقتصادية المتدنية، وغير المتزوجين، ولدى من يفتقرون إلى الدعم الاجتماعي، كما أن الدراسات تتفق على ارتفاع نسبة من يعانون من هذا الاضطراب، وأن طبيعة التكنم عليه هي السبب في نقص تقدير معدلات انتشاره.

ويذكر عسيري (2019) أن القلق يزيد بسبب التحفز، والتوتر، والتفكير السلبي في المستقبل، حتى إن لم يوجد ما يؤدي إلى هذه الدرجة من الخوف أو القلق، ولهذا فالذي يعاني من القلق، يصبح دائما في حالة من الترقب لأي خبر سيء أو مخيف أو مفاجأة غير سارة.

مفهوم القلق الاجتماعي

يعرف في الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية بأنه اضطراب يحدث باستمرار في موقف أو أكثر من المواقف الاجتماعية مثل التفاعلات الاجتماعية (إجراء محادثة على سبيل المثال)، أو أن يكون تحت الملاحظة (الأكل والشرب مثلا)، أو الأداء أمام الآخرين (إلقاء الخطب على سبيل المثال)، فيشعر الفرد بالقلق من أن يتصرف بطريقة تؤدي إلى ظهور أعراض القلق عليه، وبالتالي سيتم تقييمها بشكل سلبي من قبل الآخرين، ويتم تجنب المواقف الاجتماعية

باستمرار أو تحملها مع الخوف والقلق الشديد (American Psychiatric Association APA, 2013, p. 190).

وتستمر أعراض القلق لعدة أشهر على الأقل، وتكون شديدة بدرجة كافية لتؤدي إلى ضائقة كبيرة أو ضعف كبير في المجالات الشخصية، أو العائلية، أو الاجتماعية، أو التعليمية، أو المهنية، أو غيرها من مجالات الأداء المهمة (الحمادي، 2021).

ويشير التصنيف الدولي العاشر للاضطرابات النفسية والسلوكية الصادر عن منظمة الصحة العالمية WHO بأن اضطراب القلق الاجتماعي غالبا ما يبدأ في مرحلة المراهقة، ويكون عادة في التجمعات الصغيرة نسبيا، مما يجنب الفرد من الانخراط في المواقف الاجتماعية (ICD-10, 1992, p. 113).

ويتم تعريفه في معجم مصطلحات الطب النفسي بأنه خوف مرضي من المجتمع والناس، وتحدث هذه الحالة في نسبة تصل إلى 3%، وتزيد في الإناث، وتكون البداية عادة في العقد الثاني من العمر، وتحدث في المواقف الاجتماعية عند التعرض للتعامل مع الآخرين وترتبط بتجنب المواقف التي تتطلب مواجهة الناس (الشربيني، 2004).

ويرى سليمان (2020) بأنه حالة من الخوف والتوتر الزائد نتيجة للمواقف الاجتماعية التي يتعرض لها الفرد، والتي يتوقع فيها تقييم سلبي أو التفكير فيه من خلال أدائه، مما يؤدي إلى عجز وظهور تغيرات نفسية وجسدية غير مرغوبة.

ويعرفه عبد الجواد وعبد العزيز (2015) بأنه:

استجابة الخوف الشديد غير المنطقي للفرد من المواقف الاجتماعية التي تتضمن التفاعل مع الآخرين لإدراك الفرد بأنه في وضع تقييم وانتقاد من قبل الآخرين، ومن اعتقادات الفرد أيضا بأنه

مرفوض من الآخرين، مما يؤدي إلى ارتباك وحيرة الفرد من التواصل والاندماج مع الآخرين مع ظهور بعض المظاهر الانفعالية والفسولوجية عليه في المواقف الاجتماعية المختلفة (ص.196).

أما عكاشة وعكاشة (2009) فيرى بأنه عبارة عن خوف تحت تأثير ملاحظة الآخرين، مما يسبب في الانحياز عن المواقف الاجتماعية، ويصاحبه تقييم ذاتي منخفض وخوف من النقد، ويؤدي إلى ظهور بعض الأعراض كاحتقان الوجه، أو رعشة باليد، أو رغبة شديدة في التبول أو الغثيان.

ويرى عبد الحميد (2015) بأنه حالة من الخوف والتوتر تظهر في المواقف الاجتماعية والأسرية لدى الفرد، وتؤدي بالشخص ليتصرف بنوع من التوتر والخوف، وقد تؤدي إلى تجنبه لتلك المواقف في بعض الحالات الشديدة.

وبالنظر إلى التعريفات السابقة يتضح أن هناك شبه اتفاق على أن القلق الاجتماعي هو حالة نفسية خارجة عن نطاق سيطرة المريض، وتظهر في مواقف الاتصال والتفاعل الاجتماعي، ويصاحب هذه الحالة نوع من الخوف الشديد والارتباك والتوتر، وعلى ضوءه يمكن أن يعرفه الباحث بأنه حالة شعورية ناتجة عن توقع غير منطقي لدى الفرد تؤدي إلى ظهور أعراض جسدية، فيدفعه ذلك لتجنب المشاركة والانعزال عن المجتمع.

علاقة القلق الاجتماعي بالرهاب الاجتماعي

تجدر الإشارة إلى أن الباحثين قد ميزوا بين القلق الاجتماعي والرهاب الاجتماعي فيما يتعلق بإدراك الفرد لمصدر القلق، حيث إن الفرد في القلق الاجتماعي يدرك أن مصدر القلق هو مراقبة الآخرين لأدائه، وبالتالي فإن هذا يثير مشاعر الخوف والتوتر لديه، أما في الرهاب الاجتماعي فإن الفرد لا يدرك المصدر على وجه التحديد، ولا يعرف سبب الاضطراب الواقع عليه (إبراهيم، 2011).

ويرى بعض علماء النفس وجود فرق بينهما، حيث يعتبرون أن القلق الاجتماعي هو شكل معتدل من الرهاب الاجتماعي، فالذين يعانون من الرهاب الاجتماعي، يعانون من القلق الاجتماعي، ولكن ليس بالضرورة لمن يعاني من القلق الاجتماعي يكون لديه رهاب اجتماعي (الزبير، 2021).

أما في الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية (DSM-5) فقد صنف اضطراب القلق الاجتماعي والرهاب الاجتماعي بعنوان واحد دون التفريق بينهما، واعتبرهما مصطلحان مترادفان

العوامل المسببة للقلق الاجتماعي

يحدث القلق الاجتماعي بالرغم من معرفة الشخص أن تلك المخاوف غير منطقية، ومع ذلك فإن هناك مجموعة من الأسباب التي تؤدي إلى ظهور تلك الحالة لدى الفرد، وتختلف شدتها نظرا لاختلاف خصائص كل فرد ودوافعه ومدركاته، فتظهر الفروق حول ما يشعر به، وحجم تقديره لذاته (أبو جدي، 2004).

وتعتبر تربية وتنشئة الفرد الخاطئة والتي تغطي عليها تسلط الأبوين أحد أسباب القلق الاجتماعي، حيث يتم كبت آراء الفرد وعدم قدرته على التعبير، فينشأ وهو يراقب حركاته وسكناته، ويشعر بالخوف من تصرفاته أمام الآخرين، وهذا ما أشار إليه أبو حميدان والنداف (2007)، إلى أن من أسباب القلق الاجتماعي هو تكرار النقد والتوبيخ للفرد لأي سلوك يقوم به، إضافة إلى قيود المجتمع الثقافية التي قد تمنعه وتعيقه من حرية التعبير.

وقد أوضح حسين (2009) الأسباب التي تؤدي إلى اضطراب القلق الاجتماعي كالاتي:

1. الأسباب الوراثية: وهو الاستعداد الوراثي للفرد، حيث يحمل الفرد إرثا من الجينات

المسؤولة عن الاضطراب الفسيولوجي، ويكون مسؤولا عن العوامل المسببة للقلق.

2. أسلوب التعلق: فالأفراد ذوو التعلق غير الآمن مهددون بالرفض من جهة آبائهم، حيث

إن هذا الأسلوب يؤدي إلى تكوين نظرة سلبية عن الذات والآخرين، وبالتالي يرتبط

بالعديد من المشكلات النفسية كالقلق الاجتماعي.

3. العوامل المعرفية: فأصحاب القلق الاجتماعي لديهم نظرة معرفية خاطئة وسلبية عن

أنفسهم، حيث تعمل تلك المعرفة على تكوين السلوك المضطرب لديهم.

4. العوامل المرتبطة بعلاقات الأقران: فعلاقة الفرد بأقرانه هي علاقة تبادلية، فالشخص

القلق اجتماعيا يكون أكثر احتكاكا للعلاقات السلبية مع أقرانه، وذلك مقارنة بالأشخاص

العاديين، فتراكم هذه الخبرات تؤدي إلى استمرارية القلق الاجتماعي لديه.

وخلاصة القول إن أسباب القلق الاجتماعي متعددة ومتنوعة، منها أسباب أسرية تتعلق

بالتنشئة الوالدية الخاطئة للأبناء، ومنها الخبرات السلبية الاجتماعية والثقافية التي يتعرض

له الفرد خلال حياته وتنعكس بطريقة سلبية لديه من خلال ردة فعل الآخرين.

مظاهر القلق الاجتماعي

وفقا للدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية (DSM-5) فإن

اضطراب القلق الاجتماعي يجب أن تنطبق عليه المعايير التشخيصية التالية:

- يجب أن يحدث الخوف بطريقة غير منطقية.
- أن يكون الخوف أو القلق حول واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية التي يتعرض فيها الفرد للمراقبة من الآخرين.
- أن يتجنب الشخص المواقف الاجتماعية التي تثير فيه الخوف، أو يبقى في الموقف ويتحمل مع شعوره بالقلق.

- حدوث استجابة مباشرة عند تعرض الفرد لموقف أداء أو موقف اجتماعي، وقد تكون الاستجابة على شكل نوبة هلع.

- يتم التشخيص بشكل مناسب في حالة حدوث خلل وظيفي في حياة الشخص الاجتماعية، وذلك عند تجنبه أو مواجهته للموقف، أو إذا تم ملاحظة الخوف لدى الشخص في تلك المواقف.

- أن يكون القلق أو التجنب للشخص ليس نتيجة تأثير أدوية أو حالة صحية، وألا يكون نتيجة اضطراب نفسي آخر.

وأوضح جبريل (2020) أن مظاهر القلق الاجتماعي تتضمن أربعة أبعاد:

المظاهر السلوكية: وتظهر في شكل سلوك تجنبى من المواقف الاجتماعية التي تثير القلق الاجتماعي، أو الخوف من التفاعل، أو التلعثم في الكلام.

المظاهر الفسيولوجية: ويمكن أن تظهر على شكل أعراض جسدية نتيجة استثارة الجهاز العصبي، كزيادة ضربات القلب، والرعشة اللاإرادية للأطراف، أو اضطرابات وضيق في التنفس، ورعشة وتقطع في الصوت، وقد يحدث اصفرار في الوجه وزيادة في التعرق.

المظاهر الانفعالية: وتظهر على شكل توتر وارتباك وخوف من المواقف الاجتماعية.

المظاهر المعرفية: وتتمثل في النظرة السلبية، والتقييم الخاطئ للذات في المواقف الاجتماعية المثيرة للقلق، مع الاعتقادات والأفكار السلبية التي يتلقاها من الآخرين عن نفسه.

وأشار الزبير (2021) أن من مظاهر القلق الاجتماعي:

- صعوبة الفرد في التفاعل والأخذ والعطاء مع الآخرين.

- وجود مشاعر الغيرة من الآخرين، والشعور بخفض الذات عندما يرى أقرانه.
- تجنب التواصل مع الآخرين وعدم القدرة على الاندماج معهم.
- الشعور بنوع من الارتباك وعدم الراحة في المواقف الاجتماعية.
- وجود صعوبة في الإفصاح والتعبير عن الذات أمام الآخرين.

ويرى السيد (2001) أن القلق الاجتماعي يتضمن نوعين من القلق:

الأول: قلق التفاعل، ويحدث عند تفاعل الفرد مع الآخرين، فينشأ لديه الخوف من الأشخاص الجدد.

الثاني: قلق المواجهة، وينشط عند حدوث مواجهة غير متوقعة، ويظهر في حديثه وتواصله.

ويرى الباحث أن هذين النوعين مكملان لبعضهما، فالمصاب بالقلق الاجتماعي يسيطر عليه الخوف في المواقف الاجتماعية التي فيها مواجهة وتواصل مع الآخرين.

النظريات المفسرة للقلق الاجتماعي

أولاً: نظرية التحليل النفسي

ظل فرويد لفترة طويلة لا يعتبر القلق الاجتماعي ظاهرة نفسية في الأساس، وإنما هو مظهر لحالة توتر تستثار عضوياً، حيث تتحول الطاقة الغريزية غير المفرغة إلى قلق يصبح متعلقاً بموضوعات خطيرة ارتباطاً بطبيعتها أو بالخبرة السابقة عند الفرد، أو يجري تفريغها جزئياً من خلال هذه الموضوعات الخطرة، وقد افترض فرويد أن المشاعر الجنسية اللاشعورية المكبوتة ومشاعر العدوانية والتي تمنع من التفريغ تتحول عضوياً إلى قلق، وهذا القلق يتحول بدوره إلى موضوع رمزي فيرتبط القلق بموقف معين (الرشيدي وآخرون، 2001)

وتقوم نظرية التحليل النفسي بتفسير القلق الاجتماعي باعتبار أن الفرد يعيش صراعا بين دوافعه وغرائزه من جانب، وبين قيمه ومعايير المجتمع من جانب آخر، وبالتالي يواجه صراعا شديدا يكون عاجزا عن حله، فيدفعه لتحويل مصدر الخوف من الداخل إلى الخارج، فيتخذ بديلا خارجيا ويعتبره مصدرا للخوف لكونه أسهل في المواجهة، وهذا بالنسبة للفرد لا يكلفه شيء سوى الانعزال واجتناب مصدر التهديد (كفافي، 1997).

ويفسر أصحاب نظرية التحليل النفسي بأن القلق الاجتماعي هو إشارة لحدوث خطر يهدد النفس، ويؤدي لاضطرابها، فمشاعر القلق تعني أن نوازع الهو قد اقتربت من منطقة الشعور، وقد تخترق حاجز الدفاعات التي تقوم عليها الأنا والأنا الأعلى، فمشاعر القلق هي رسالة إنذار لتجاوز الحدود الدفاعية، مما يزيد من القوى الدفاعية للحيلولة دون نجاح تلك المكونات (الببلاوي وعبد الحميد، 2008)

ثانيا: النظرية السلوكية

تفترض النظرية السلوكية المفسرة للقلق الاجتماعي أن المخاوف المرضية يتم اكتسابها من خلال عمليات الإشراف الكلاسيكي، ويتم الحفاظ على استمراريتها من خلال الإشراف الإجرائي من قبيل دعم السلوك التجنبي (Deacon, & Abramowitz, 2004) حيث يفترض السلوكيون أن القلق الاجتماعي يحدث إذا واجه الفرد موقفا اجتماعيا مؤلما، ثم واجه في المستقبل موقفا جديدا مشابها، فإن هذا الموقف الجديد سوف يستثير استجابة القلق التي حدثت في الموقف السابق (البناء، 2005)

ومن الجدير بالذكر أن من المفاهيم الأساسية في النظرية السلوكية التعلم، ومن خلال هذا المفهوم فإن السلوكيين يفسرون القلق الاجتماعي بأنه سلوك مكتسب يتم تعلمه، فقد يلاحظ المرء

وجود القلق الاجتماعي على أحد المقربين كوالديه مثلا، ويرى تجنبهم للمواقف الاجتماعية، وقد يصرحون بمخاوفهم أمام أبنائهم، كما أن نقص المهارات الاجتماعية يلعب دورا مهما في نمو القلق الاجتماعي، على الرغم من تضارب النتائج حول أثرها، فالجهل في المهارات الاجتماعية ونقص المعلومات حولها يساعد على بقاء القلق الاجتماعي واستمراره، ويؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية (Festa & Ginsburg, 2011).

وتجدر الإشارة إلى أن نظرة المدرسة السلوكية للقلق الاجتماعي قد تطورت من خلال ظهور نظرية باندورا للتعلم الاجتماعي، فهي ترى أن ظهور القلق الاجتماعي مرتبط بمجموعة من العليات، كالملاحظة، والنمذجة، والتقليد، فهي تؤكد على أهمية التفاعلات المتبادلة بين المثيرات وخاصة الاجتماعية، فالطفل مثلا يتعلم القلق الاجتماعي من خلال ملاحظته هذا السلوك للوالدين أو الأكبر سنا (ناصر، 2001).

ثالثا: نظرية الذات

تؤكد هذه النظرية على أن الذات تلعب دورا محوريا في نشأة الاضطراب النفسي كما في القلق الاجتماعي، حيث أدرك روجرز أن تقدير الفرد لذاته لا يتأثر بما يجري حوله فقط، وإنما يتأثر أيضا بما يحدث في داخله، فقد فسر حدوث الاضطراب النفسي بسبب التناقض بين الذات المثالية والذات الواقعية، فبمقدار ما يكون الصراع والتناقض بين الذات المثالية والذات الواقعية واضحا وجليا، فإن الفرد سيعاني من الاضطرابات والمشاكل النفسية والانفعالية (العاسمي، 2010).

كما تؤكد النظرية على أن تحقيق الفرد لذاته يقوم على التوافق التام مع نفسه ومع الآخرين، حيث يرى روجرز أنه ينبغي أن يحظى الفرد بالتقبل الإيجابي اللامشروط في الجو الذي يعيش الفرد تحت ظله، أما لو كان التقبل مشروطا فإنه سيدخل فيما سماه "إشراطات الجدارة"، فيحاول أن يتجنب

السلوكيات والتصرفات التي تؤدي إلى عدم رضا الآخرين، وهذا يجعله يتبنى مشاعر زائفة، مما يزيد من صراع الذات وخداعها، ويصبح قلقا مهددا غير آمن (مزور، 2020).

رابعاً: النظرية المعرفية

تقوم النظرية المعرفية على فكرة أن الأفكار والمعتقدات هي التي تؤثر على سلوك الفرد، فالانفعالات والسلوكيات التي يبديها الناس هي نتيجة البناء المعرفي الذي تكون لديهم، وقد أطلق عليها بيك Beek المخططات المعرفية، وهي تتضمن اعتقادات وأفكار خاطئة يبالغ فيها الفرد، مما يؤدي إلى حدوث اضطراب في الشخصية (رفاعي وآخرون، 2020).

ويرى أصحاب النظرية المعرفية أن المصاب بالقلق الاجتماعي يحمل العديد من الأفكار المغلوطة، وبالتالي يعاني من خلل في الإدراك المعرفي، فيتكون لديه شعور بالخطر تجاه ما يحيط به، ويظهر لديه القلق من خلال المواقف التي يواجهها نتيجة للتشوهات المعرفية التي شكلها من خلال خبراته السابقة، فتتولد لديه مشاعر ونزوات، لا يستطيع الاعتراف بها (المرزوقي، 2007).

وفي هذا الصدد أشار عبد العظيم (2007) إلى أن المخزون المعرفي لدى الفرد يؤثر في انفعاله وسلوكه من جانبيين، الجانب الأول المحتوى المكتسب، حيث يؤثر عليه من خلال تقديره وتفسيره للأحداث، والجانب الثاني المعالجة للعمليات المعرفية، ويكون تأثيرها حسب خبراته ودرجة مرونته في التغيير بين أساليب المعالجة المختلفة.

خامساً: النظرية البيولوجية

تؤكد هذه النظرية بأن للعوامل الوراثية دوراً في الإصابة بالاضطرابات النفسية مثل القلق الاجتماعي، كما أن الاستعدادات الوراثية تؤثر أيضاً على ظهور الاضطرابات النفسية، فعندما يفشل

الشخص في موقف اجتماعي معين، مع وجود الاستعداد الوراثي لذلك فإنه ينشأ بذلك القلق الاجتماعي (ملص، 2007).

وأشار المنشاوي (2004) إلى دور الجهاز العصبي غير الإرادي في حدوث اضطراب القلق الاجتماعي، حيث إن زيادة نشاطه يؤدي إلى زيادة نسبة الأدرينالين في الدم، فيقوم بإرسال تنبيه من خلال ارتفاع ضغط الدم، وزيادة ضربات القلب، وزيادة التعرق، وجفاف الحلق، وصعوبة في التنفس، وحدث رجفة في الأطراف.

الخلاصة

من خلال ما سبق، يتضح أن النظريات تشير إلى أن القلق الاجتماعي يتأثر بمجموعة من العوامل تتعلق بالأفكار، والمشاعر، والسلوكيات، والجوانب البيولوجية، فنظرية التحليل النفسي أوضحت أن نشوء القلق يتم من خلال الصراع القائم بين الهو الذي يمثل الغرائز، وبين الأنا الأعلى الذي يمثل الضمير الأخلاقي، حيث تأتي الأنا للتوفيق ومعالجة هذا الصراع، وعندما نقشل في ذلك فإنه يعتبر مسببا للقلق الاجتماعي، في حين أن النظرية السلوكية فسرت القلق الاجتماعي على أنه سلوك يتم تعلمه واكتسابه من خلال البيئة المحيطة للفرد، كما أن نقص المهارات الاجتماعية يرفع من مستوى احتمالية زيادة القلق الاجتماعي، بينما تؤكد نظرية الذات لروجرز أن نشوء اضطراب القلق الاجتماعي بسبب سوء التوافق بين مفهوم الذات والخبرة، فتكون الخبرة التي كونها الفرد غير متطابقة مع ذاته، بل متوافقة مع أفكار الآخرين وأحكامهم، بينما تؤكد النظرية المعرفية أن القلق الاجتماعي هو نتيجة البناء المعرفي الخاطئ الذي كونه الفرد حول نفسه، كما أن الانفعالات التي يقوم بها تكون مرتبطة بطريقة تفكيره السلبية المبالغ فيها، مما يدفعه لمزيد من القلق، أما النظرية البيولوجية فقد فسرت القلق الاجتماعي باعتبار تأثير العوامل الوراثية على التغيرات الفسيولوجية للفرد.

المحور الثاني: الدراسات السابقة

تم عرض الدراسات السابقة التي تناولت البحث في الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي وهي معروضة من الأقدم إلى الأحدث.

المحور الأول: الدراسات التي تناولت الإفصاح عن الذات وعلاقته ببعض المتغيرات

دراسة ديتويلر (2005) Detweiler, M. : بعنوان: (العلاقة بين الكشف عن الذات والقلق الاجتماعي: التجنب شبه اللفظي أثناء التحدث أمام الجمهور)، هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين كل من القلق الاجتماعي والإفصاح عن الذات، وقد تكونت عينة الدراسة من (160) فردا من طلاب المرحلة الجامعية، (80) من ذوي القلق الاجتماعي المرتفع، و(80) فردا منخفضي القلق الاجتماعي، حيث ألقى المشاركون خطابين مختصرين أمام الجمهور، حيث إن مضمون المحتوى مناقشة المعلومات الشخصية، واعتمد الباحث على الاستبانة المتعلقة بالقلق الاجتماعي والتحدث أمام الجمهور والاكنتاب، وتم فحص الفروقات والاختلافات بين القلق الاجتماعي والإفصاح عن الذات بين المجموعتين، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة سلبية بين القلق الاجتماعي ومناقشة المعلومات الشخصية والإفصاح عن الذات.

دراسة سليمان والدحادحة (2006): بعنوان: (مستوى كشف الذات لدى طلبة جامعة السلطان قابوس في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية)، هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر كل من الجنس والتخصص في كشف الذات لكل من الأب والأم والصديق من نفس الجنس، والإخوة والأخوات والمشرف الأكاديمي، وقد تكونت العينة من (462) طالبا وطالبة من جامعة السلطان قابوس من كافة كليات الجامعة ومن مختلف المستويات التعليمية، حيث تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية،

استخدم فيها الباحثان النسخة المعدلة من استبانة جورارد لكشف الذات وتعريب وتقنين عبدالكريم جرادات (1995)، وقد أظهرت نتائج الدراسة عن وجود فروق في متوسط كشف الذات للأم والصديق من نفس الجنس والإخوة والأخوات تعزى للجنس وذلك لصالح الإناث، كما أنه لا يوجد أثر للجنس في متوسط كشف الذات لكل من الأب والمشراف الأكاديمي، كما كشفت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر التخصص في متوسط كشف الذات للأم والصديق من الجنس نفسه والمشراف الأكاديمي وذلك لصالح التخصصات الأدبية، وأنه لا يوجد أثر للتخصص في متوسط كشف الذات لكل من الأب والإخوة والأخوات، وتبين أيضا وجود أثر للتفاعل بين الجنس والتخصص في متوسط كشف الذات لكل من الأب والصديق من نفس الجنس والإخوة والأخوات والمشراف الأكاديمي وذلك لصالح الذكور ذوي التخصصات الأدبية، وتبين أيضا وجود أثر للتفاعل بين الجنس والتخصص في متوسط كشف الذات لكل من الأب والصديق من نفس الجنس والإخوة والأخوات وذلك لصالح الإناث ذات التخصص العلمي، ولم يكن هناك أثر بين الجنس والتخصص في متوسط كشف الذات للأم.

دراسة كاهن وجاريزون (Kahn, J. & Garrison A.,2009): بعنوان: (الإفصاح عن الذات العاطفي والتجنب العاطفي: العلاقات مع أعراض الاكتئاب والقلق)، حيث قام الباحث بدراسة مشاعر الإفصاح عن الذات والتجنب الانفعالي، وعلاقتها بأعراض القلق والاكتئاب، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الأعراض المزاجية لاضطراب القلق، وبين الإفصاح والكشف عن الذات، كما كشفت الدراسة عن تجنب الأفراد لخوض علاقات وخبرات اجتماعية يمثل دور وسيط بين الإفصاح عن الذات والشعور بالقلق والاكتئاب، وقد تكونت عينة الدراسة (831) طالبا وطالبة، وأسفرت الدراسة بعد التحليل النتائج عن وجود ارتباط سلبي بين الاكتئاب والقلق وبين الإفصاح عن الذات لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة بين الجنسين.

دراسة يونس (2012): بعنوان: (كشف الذات وعلاقته بالتفكير الناقد لدى طلبة كلية التربية جامعة الموصل)، هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين كشف الذات والتفكير الناقد، والفروق في العلاقة بينهما، وفقا لمتغيرات (الجنس، والسنة الدراسية، والتخصص)، وذلك لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل، حيث تكونت عينة الدراسة من (270) طالبا وطالبة، واستخدم الباحث مقياس جرجيس (2007) في الكشف عن الذات، ومقياس كاليفورنيا (2000) في التفكير الناقد من إعداد مرعي، ومحمد (2007)، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة دالة بين كشف الذات والتفكير الناقد، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة بين كشف الذات والتفكير الناقد وفقا لمتغيرات (الجنس، والسنة الدراسية، والتخصص).

دراسة لي وآخرون (Lee, et.al., 2013): بعنوان: (الدور الوسيط للإفصاح عن الذات وعلاقته بالمساندة الاجتماعية)، هدفت الدراسة إلى فحص الكشف عن الذات والتكتم عن الذات وعلاقتهما بالمساندة والدعم الاجتماعي من الأسرة والأصدقاء لدى طلبة الجامعة من الجنسين، وقد بلغت عينة الدراسة من (482) طالبا وطالبة جامعيين في مرحلة البكالوريوس، وقد تم التطبيق عليهم مجموعة من المقاييس النفسية منها مقياس (تكتم الذات والإفصاح عن الذات) ومقياس (المساندة الاجتماعية)، وبعد تحليل النتائج أشارت الدراسة عن وجود علاقة ارتباط إيجابية بين الإفصاح عن الذات والمساندة الاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين من الجنسين.

دراسة الجبوري (2016): بعنوان: (الإفصاح عن الذات وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة بابل)، هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الإفصاح عن الذات ومهارات التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة بابل، حيث طبقت الدراسة على عينة بلغت (407) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية، وقد تبنت الدراسة مقياس الإفصاح عن الذات من

إعداد جاسم (1994)، وتعريب وتكييف مقياس ريجيو (1986) لمهارات التواصل، وقد توصلت الدراسة إلى أن الطلبة يتمتعون بمستوى جيد من مهارات التواصل الاجتماعي، كما أنه توجد علاقة ارتباطية بين الإفصاح عن الذات ومهارات التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.

دراسة خالد (2017): بعنوان: (كشف الذات والقلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة السليمانية)، هدفت الدراسة للتعرف على مستوى كشف الذات والقلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة السليمانية، حيث تكونت العينة من (300) طالبا وطالبة، اعتمد فيها الباحث على مقياس الإفصاح عن الذات من إعداد الدباغ (2013)، ومقياس القلق الاجتماعي من إعداد حجازي (2013)، وأظهرت نتائج الدراسة بأن مستوى كشف الذات كان مرتفعا لدى طلبة الجامعة، أما مستوى القلق الاجتماعي كان منخفضا، كما أسفرت النتائج عن وجود علاقة عكسية بين كشف الذات والقلق الاجتماعي.

دراسة البرواري (2018): بعنوان: (كشف الذات وعلاقته بمستوى التفاعل الاجتماعي لدى طلبة جامعة صلاح الدين)، هدف البحث للتعرف على مستوى كشف الذات والتفاعل الاجتماعي لدى طلبة جامعة صلاح الدين، حيث اعتمد الباحث على مقياس كشف الذات من إعداد الباحثين، كما اعتمد على مقياس (التميمي، 1993) للتفاعل الاجتماعي، وتكونت عينة البحث من (330) طالبا وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية للعام الدراسي (2013/2012)، وقد أظهرت نتائج البحث بأن أفراد العينة يتمتعون بمستوى عال في الكشف عن الذات والتفاعل الاجتماعي، كما أسفرت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كشف الذات لدى الطلبة وفق متغير الجنس لصالح الذكور، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغير الاختصاص (علمي - إنساني)، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاعل الاجتماعي وفق متغير الجنس، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاعل الاجتماعي وفق متغير الاختصاص (إنساني - علمي) لصالح الإنساني، وتوجد علاقة إيجابية ودالة إحصائية

بين كشف الذات والتفاعل الاجتماعي.

دراسة أبو سريع (2021): بعنوان: (الإفصاح عن الذات وعلاقته بأساليب التعلق في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلاب الجامعة)، وقد هدفت الدراسة للكشف عن الإفصاح عن الذات وعلاقته بأساليب التعلق لدى طلاب الجامعة، حيث تكونت العينة من (350) طالبا وطالبة، وقد استخدم الباحث مقياس الإفصاح عن الذات ومقياس أساليب التعلق، حيث أظهرت النتائج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في بعد الإفصاح عن المخاوف والاحباطات والدرجة الكلية للإفصاح عن الذات، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للذكور في متوسط بعدي الإفصاح عن الأمور الأسرية والشخصية، والإفصاح عن المشاعر العاطفية.

دراسة المفرجي (2021): بعنوان: (مستوى الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات)، هدفت الدراسة للكشف عن مستوى الإفصاح عن الذات لدى طلبة الجامعة، ودراسة الفروق في الإفصاح عن الذات تبعا لمتغيرات (السنة الدراسية، والتحصيل الدراسي، والتخصص)، وقد تم إجراء الدراسة على عينة بلغت (638) طالبا من جامعة أم القرى، واستخدم فيها الباحث مقياس الإفصاح عن الذات من إعداد الباحث، وتوصلت نتائج الدراسة إلى تمتع أفراد العينة بمستوى متوسط من الإفصاح عن الذات، كما كشفت الدراسة على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإفصاح عن الذات تعزى لمتغير السنة الدراسية، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التحصيل الدراسي، وكذلك عدم وجود فروق تعزى لمتغير التخصص.

المحور الثاني: الدراسات التي تناولت القلق الاجتماعي وعلاقته ببعض المتغيرات

دراسة ملص والعامري (2007): بعنوان: (العلاقة بين القلق الاجتماعي وتقدير الذات لدى عينة من طلاب الجامعة الأردنية)، هدفت الدراسة إلى معرفة نسبة انتشار القلق الاجتماعي لدى طلبة

الجامعة الأردنية، وارتباطه مع تقدير الذات والعلاقة بينهما، وقد تكونت عينة الدراسة من (944) طالبا وطالبة، حيث قام الباحث باستخدام مقياس القلق الاجتماعي لليبوتز (Liebowitz) والذي تم تعريبه للمجتمع الأردني، ودليل تقدير الذات لهudson (Hudson) والذي تم تعريبه للمجتمع المصري، وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى أن نسبة انتشار القلق الاجتماعي لدى الإناث أعلى بشكل دال إحصائيا من نسبة انتشارها عند الذكور، كما أظهرت النتائج أيضا أن هناك تدنيا في مستوى تقدير الذات لدى الطلبة، حيث كانت نسبة الانتشار لدى الإناث أعلى بشكل دال إحصائيا من نسبة الانتشار لدى الذكور، كما تبين وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية بين القلق الاجتماعي وتقدير الذات، فقد أظهرت النتائج أن هذا الارتباط لدى الذكور أعلى منه لدى الإناث.

دراسة حسن وآخرون (2014): بعنوان: (القلق الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات كلية التربية الرياضية)، هدفت الدراسة للكشف عن موضوع القلق الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة المثني، حيث اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي، وقد تكونت عينة البحث من (136) طالبة شملت المراحل الأربع، حيث شكلت النسبة (41%)، وقد استخدم الباحث مقياس القلق الاجتماعي ومقياس تقدير الذات، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن ظهور مستوى القلق الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية الرياضية، إضافة إلى وجود استجابة للأسباب المؤدية للقلق الاجتماعي لدى الطالبات، كما توصلت إلى وجود علاقة ارتباط عكسية بين القلق الاجتماعي وتقدير الذات.

دراسة الرقاد (2017): بعنوان: (القلق الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الجامعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية)، حيث هدفت الدراسة للكشف عن العلاقة بين القلق الاجتماعي والتوافق الجامعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية، وقد شملت عينة الدراسة على (800) طالبا وطالبة من الجامعة، وتحقيقا

لأهداف الدراسة فقد استخدم الباحث مقياس القلق الاجتماعي ومقياس التوافق الجامعي، وقد أشارت النتائج إلى أن مستوى القلق الاجتماعي لدى الطلبة كان متوسطا وذلك بنسبة (54%)، كما أن التوافق الجامعي كان متوسطا أيضا وذلك بنسبة (56.6%)، وقد أوضحت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين القلق الاجتماعي والتوافق الجامعي عند مستوى الدلالة (0.05)، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند الطلبة (ذكورا وإناثا) في مستوى القلق الاجتماعي والتوافق النفسي، كما أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في التخصصات العلمية والأدبية في مستوى القلق الاجتماعي والتوافق النفسي.

دراسة مولافي بي وآخرون (Molavi, P. et al., 2018): بعنوان: (القلق الاجتماعي والإفصاح عن الذات الحميد والسام عبر الإنترنت: دراسة في دور حساسية الرفض والتنظيم الذاتي وإدمان الإنترنت لدى طلاب الجامعات)، هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين القلق الاجتماعي والإفصاح عن الذات الحميد والسام عبر الإنترنت، مع الدور الوسيط لحساسية الرفض والتنظيم الذاتي وإدمان الإنترنت، وقد تكونت العينة من (358) من الطلبة الجامعيين النشطين في الشبكات الاجتماعية بجامعة محقق أردبيلي بإيران، وقد أظهرت نتائج الدراسة بأن القلق الاجتماعي يمكن أن يفسر 47% من الاختلاف في الإفصاح عن الذات الحميد عبر الإنترنت، وأن 27% من الإفصاح عن الذات السام عبر النت مع الدور الوسيط للحساسية من الرفض، والتنظيم الذاتي، وإدمان النت، كما أن الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع القلق الاجتماعي لديهم حساسية أعلى للرفض وانخفاض في التنظيم الذاتي، وأن الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع القلق الاجتماعي لديهم نسبة أعلى في الإفصاح عن الذات الحميد والسام عبر الإنترنت.

دراسة موني (2019): بعنوان: (القلق الاجتماعي لدي طلبة الجامعة: دراسة ميدانية لدى عينة من

طلاب جامعة الزاوية)، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الزاوية، حيث استخدم الباحث مقياس القلق الاجتماعي من إعداد سامر جميل رضوان، كما تم الكشف عن دلالة الفروق في القلق الاجتماعي وأبعاده وفق متغيري (الجنس، والتخصص)، وتكونت عينة البحث من (200) طالبا وطالبة، (75) ذكور و (125) إناث، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود انخفاض في القلق الاجتماعي لدى أفراد العينة، ويعزو الباحث ذلك إلى أن متوسط العينة أقل من المتوسط النظري في الدرجة الكلية للمقياس وأبعاده، كما توصلت إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية تعزى للنوع (ذكور/إناث) في الدرجة الكلية للمقياس وأبعاده، ولا توجد فروق في القلق الاجتماعي وأبعاده تعزى للتخصص (الأداب/الطب البشري).

دراسة فلين وآخرون (Flynn, 2019): بعنوان: (أعراض القلق الاجتماعي والاكتئاب: قبول الأفكار والمشاعر القلقة اجتماعياً كوسيلة وسيطة)، هدفت الدراسة إلى معرفة مدى قبول أعراض القلق الاجتماعي (الخوف من التعرض للتقييم، وقلق التفاعل الاجتماعي)، في خفض العلاقة بين هذه الأعراض والاكتئاب، وقد تكونت العينة من (961) طالبا جامعيًا، حيث قام الباحث بإعداد مقياس القول والفعل لقلق الاجتماعي، ومقياس القلق الاجتماعي، ومقياس الاكتئاب والقلق والضغوط، ومقياس قلق التفاعل، ومقياس لفحص الانتباه عبر الانترنت، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة عكسية بين القبول وبين كل من الخوف من التقييم وقلق التفاعل الاجتماعي والاكتئاب، كما أظهرت النتائج أن القبول يقوم بدور الوسيط في ظهور أو عدم ظهور العلاقة بين أعراض القلق الاجتماعي والاكتئاب.

دراسة رفاعي (2020): بعنوان: (القلق الاجتماعي وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة)، هدفت الدراسة للكشف عن العلاقة بين القلق الاجتماعي وجودة الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة،

والفرق بين الذكور والإناث في جودة الحياة، حيث تم اختيار العينة من كلية التربية بجامعة بنها، وقد بلغت عينة الدراسة من (169) طالبا وطالبة الذين تراوحت أعمارهم بين (20 - 22) عاما، وقد استخدم الباحث في دراسته مقياس القلق الاجتماعي من إعداد (ناريمان رفاعي، وحازم شوقي)، ومقياس جودة الحياة من إعداد (أشرف عبد القادر، منال عبد الخالق، مصطفى مظلوم، حازم شوقي، 2015)، وتوصلت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين القلق الاجتماعي وجودة الحياة، كما أوضحت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين متوسطي درجات الذكور والإناث وذلك لصالح الذكور على مقياس جودة الحياة.

دراسة عامر (2023): بعنوان: (القلق الاجتماعي وعلاقته بالوعي بالذات لدى طلبة الجامعة)، هدفت الدراسة للكشف عن العلاقة بين كل من القلق الاجتماعي والوعي بالذات، وذلك لعينة مكونة من (230) طالبا وطالبة، تم اختيارهم عشوائيا من المجتمع الأصلي من طلبة جامعة المنوفية، وقد استخدم الباحث للدراسة مقياس القلق الاجتماعي ومقياس الوعي بالذات، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين القلق الاجتماعي والوعي بالذات لدى الطلبة، كما توصلت إلى أنه يمكن التنبؤ بالقلق الاجتماعي من خلال الوعي بالذات.

التعليق على الدراسات السابقة

تم عرض عدد من الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت موضوع الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي وعلاقتها بالعديد من المتغيرات، حيث استفاد الباحث من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة في تحديد المتغيرات الديموغرافية، وكذلك في اختيار المقاييس، وفي بناء وإثراء الإطار النظري، كما أتاح له التعرف في كيفية عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها، مما ساهم في تحقيق فهم أعمق، وبُعد أوسع لموضوع الإفصاح عن الذات وعلاقته بالقلق الاجتماعي.

ومن الملاحظ أثناء الاطلاع على الدراسات السابقة، وجود تباين بينها من حيث المتغيرات، والفئة المستهدفة، وحجم العينة، والمقاييس المستخدمة، وقد اتفقت هذه الدراسات مع الدراسة الحالية في الفئة المستهدفة، كما أظهرت نتائج بعض هذه الدراسات ارتباط الإفصاح عن الذات سلبيا بالقلق الاجتماعي، كما في دراسة كل من: ديتويلر (2005)، خالد (2017)، في حين دل بعضها على ارتباط الإفصاح عن الذات إيجابيا بالقلق الاجتماعي، كما في دراسة البرواري (2018)، ومولافي وآخرون (2018)، كما دلت بعضها على عدم وجود فروق في الإفصاح عن الذات، وعلاقته ببعض المتغيرات، كدراسة يونس (2012)، ودراسة الرقاد (2017)، ودراسة موني (2019)، ودراسة المفرجي (2021)، في حين توصلت بعضها إلى وجود فروق في المتغيرات، كما في دراسة سليمان والدحادحة (2066)، ودراسة رفاعي (2020).

وتأتي هذه الدراسة لتتناول الكشف عن العلاقة بين الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي، والفروق بين مجموعة من المتغيرات لدى طلبة الجامعات بالسلطنة، وهذا يجعلها من الدراسات الأولى - على حد علم الباحث - في المجتمع العماني.

الفصل الثالث

منهجية الدراسة وإجراءاتها

- منهجية الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- أدوات الدراسة
- إجراءات الدراسة
- المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث

منهجية الدراسة وإجراءاتها

يتناول الباحث في هذا الفصل المنهج الذي اتبعه في هذه الدراسة، ويتضمن مجتمع الدراسة والعينة المستهدفة، ووصفا للأدوات والإجراءات التي تم تطبيقها، والمعالجات الإحصائية المستخدمة واللازمة لتحليل البيانات التي تم الحصول عليها من خلال استجابات العينة.

منهج الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة اعتمد الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، كونه أحد أساليب البحث العلمي الملائمة لدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات، والذي يلائم طبيعة الدراسة وأهدافها، وذلك للتحقق من دراسة العلاقة بين الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات بالسلطنة، حيث يقوم بوصف الظاهرة وتصنيفها وتحليلها وتفسيرها من خلال جمع المعلومات عنها.

مجتمع الدراسة

يتمثل مجتمع الدراسة الحالي من جميع طلبة جامعات سلطنة عمان (الحكومية والخاصة)، والبالغ عددهم (113523) طالبا وطالبة وفقا لإحصائية وزارة التعليم العالي، وذلك للعام الأكاديمي 2023/2024م.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من جزأين:
أ. العينة الاستطلاعية: وقد تم اختيار عينة استطلاعية تكونت من (30) طالبا وطالبة من طلبة الجامعات بسلطنة عمان، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من مجتمع

الدراسة؛ وذلك بغرض التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة المتمثلة في الصدق والثبات.

ب. العينة الفعلية الحقيقية: تكونت العينة الفعلية من طلبة الجامعات بالسلطنة والبالغ عددهم (492) طالبا وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، حيث تم تحديد حجم العينة باستخدام جدول كريسجي ومورجان، ويبين الجدول (1) توزيع أفراد العينة حسب الجنس، والجامعة، والتخصص، والسنة الدراسية، والمعدل التراكمي.

جدول (1)

توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة

المتغير	المستوى	العدد	النسبة%
الجنس	ذكور	130	73.58%
	إناث	362	26.42%
المجموع		492	100%
الجامعة	جامعة السلطان قابوس	87	17.68%
	جامعة الشرقية	143	29.07%
	جامعة نزوى	48	9.76%
	جامعة ظفار	48	9.76%
	جامعة التقنية والعلوم التطبيقية	68	13.82%
	الجامعة العربية المفتوحة	98	19.92%
المجموع		492	100%
التخصص	التخصصات العلمية	145	29.47%
	التخصصات الإنسانية	347	70.53%
المجموع		492	100%
السنة الدراسية	البرنامج التأسيسي	51	10.37%
	السنة الأولى	108	21.95%
	السنة الثانية	83	16.87%
	السنة الثالثة	76	15.45%
	السنة الرابعة	79	16.06%
	السنة الخامسة فأكثر	95	19.31%

		المجموع
9.38%	45	من 3.75-4.00 (ممتاز مع مرتبة الشرف)
29.38%	141	من 3.30 - 3.74 (ممتاز)
35.42%	170	من 2.75 - 3.29 (جيد جداً)
19.79%	95	من 2.25 - 2.74 (جيد)
6.04%	29	من 2.00 - 2.24 (ناجح/مرضي)
%100	492	المجموع

أدوات الدراسة

من خلال اطلاع الباحث على الأدب النظري والدراسات السابقة، كدراسة خالد (2017)، ودراسة أبو سريع (2021)، ودراسة موني (2019)، ودراسة الرقاد (2017)، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة ومنهج البحث العلمي الوصفي الارتباطي، فقد استخدم الباحث مقياسين على النحو التالي:

أولاً: مقياس الإفصاح عن الذات

من إعداد عبد المقصود (2021)، ويتكون في صورته الأولية من (42) فقرة موزعة على

(4) أبعاد أساسية، وهي كالآتي:

البعد الأول: التعبير والإيضاح، ويتكون من (13) فقرة، ويقاس قدرة الطالب على الاندماج في الحوارات العلمية، والتعبير عن آرائه بسهولة ووضوح، وتقديمه للحلول المختلفة، وعرض أفكاره بأكثر من طريقة مع مراعاة أفكار الآخرين.

البعد الثاني: العلاقات مع الآخرين، ويتكون من (11) فقرة، ويقاس علاقة الطالب الجامعي بالآخرين، وشعوره بالخجل عند الحديث عن المواقف المؤلمة، والتهرب من أسئلة الآخرين، وشعوره بالضيق

عند الحديث مع الآخرين.

البعد الثالث: التجارب الشخصية، ويتكون من (9) فقرات، ويقيس تجارب الطالب الجامعي الشخصية التي تسبب له الضيق والقلق، أو تجعله يخجل من الآخرين، ورؤيته المستقبلية في حياته، وإظهار المحن التي مر بها والتي استغلها وحولها إلى منح.

البعد الرابع: الآراء والاتجاهات، ويتكون من (7) فقرات، ويقيس آراء الطالب واتجاهاته التي يفضل الحديث عنها أمام الآخرين والتي تشعره بالسرور والفرح والحديث عن الأهداف التي يتمناها.

ويقوم المُجيب بالإجابة على الفقرات وفقاً للتقديرات التالية (دائماً، أحياناً، نادراً)، حيث إن درجة البدائل بالترتيب هي (3، 2، 1)، ويتم عكس الدرجات في الفقرات السلبية في المقياس، والفقرات السلبية هي (23، 25، 26، 28، 29، 31، 32، 34، 37، 39)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى الإفصاح عن الذات، في حين تدل الدرجة المنخفضة على انخفاض في مستوى الإفصاح عن الذات، وبعد عرض المقياس على مجموعة من المحكمين المختصين انتهى المقياس إلى (40) فقرة، وتراوحت درجات المقياس ما بين (40-120).

الخصائص السيكومترية لمقياس الإفصاح عن الذات

أولاً: صدق المقياس Validity

الصدق الظاهري Face Validity: تم التحقق من الصدق الظاهري لمقياس الإفصاح عن الذات بعرضه في صورته الأولية على عشرة محكمين متخصصين في الإرشاد النفسي، وعلم النفس التربوي، وعلم النفس، كما هو مشار إليه في الملحق رقم (1) في قائمة الملاحق، وذلك من أجل الوقوف على مدى وضوح الفقرات، وانتمائها للأبعاد التي تنطوي تحتها، وملاءمتها للبيئة ومجتمع الدراسة، وقد تم

التعديل في صياغة بعض الفقرات على ضوء آراء المحكمين، كما تم حذف (2) من الفقرات، وهي الفقرات رقم (13) و (18)؛ وذلك لأنها لم تحظ بإجماع المحكمين، فيما لم يتم إضافة أي فقرة إلى المقياس ليصبح عدد فقرات المقياس (40) فقرة في صورته النهائية، كما هو في الملحق رقم (3) في قائمة الملاحق.

الصدق الداخلي (صدق الفقرات) Internal Consistency: وللتحقق من الصدق الداخلي لفقرات مقياس الإفصاح عن الذات، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة على الفقرة، والدرجة على البعد الذي تنتمي إليه، والدرجة على الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول (2) معامل ارتباط درجة كل فقرة مع البعد الذي تنتمي إليه، ومع الدرجة الكلية للمقياس.

جدول (2)

معاملات ارتباط الفقرات مع الأبعاد والفقرات مع الدرجة الكلية لمقياس الإفصاح عن الذات

البعد	الارتباط مع البعد	الارتباط مع المقياس	الفقرة	البعد	الارتباط مع البعد	الارتباط مع المقياس
	0.50	0.37	25		0.44	
	0.56	0.35	26		0.57	
التعبير	0.43	0.34	27	التجارب	0.48	
والإيضاح	0.55	0.42	28	الشخصية	0.34	
	0.74	0.54	29		0.37	
	0.36	0.42	30		0.35	
	0.52	0.46	31		0.34	
	0.47	0.32	32		0.32	
	0.44	0.53	33		0.53	
	0.65	0.46				
	0.47	0.56				
	0.55	0.42				
	0.62	0.43				
	0.66	0.52	34		0.35	
	0.56	0.38	35		0.36	

0.39	0.56	36		0.55	0.65	16
0.45	0.65	37		0.34	0.65	17
0.48	0.70	38	الآراء والاتجاهات	0.40	0.52	18
0.53	0.68	39		0.49	0.31	19
0.34	0.64	40		0.35	0.49	20
				0.42	0.34	21
				0.33	0.52	22
				0.44	0.63	23
				0.31	0.43	24

جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى 0.01

يشير الجدول (2) إلى أن معاملات ارتباط الفقرات مع الأبعاد تراوحت بين (0.31-0.74)، في حين تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس بين (0.31-0.57)، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، وبذلك تراوحت معاملات الارتباط بين الجيد والممتاز حسب معايير إيبيل (1972) Eble، إذ يعتبر معامل الارتباط ممتازاً إذا كان أكبر من (0.40)، وجيداً إذا تراوح بين (0.30-0.39)، مما يدل على ترابط الفقرات وصلاحياتها للتطبيق على عينة الدراسة.

كما تم حساب معاملات ارتباط الأبعاد الأربعة المكونة للمقياس فيما بينها مع الدرجة الكلية للمقياس، والجدول (3) يوضح مصفوفة الارتباط.

جدول (3)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الإفصاح عن الذات والدرجة الكلية للمقياس

الدرجة الكلية	الآراء والاتجاهات	التجارب الشخصية	العلاقات مع الآخرين	التعبير والإيضاح	البُعد
0.73	0.44	0.38	0.35	1.00	التعبير والإيضاح
0.64	0.46	0.32	1.00		العلاقات مع الآخرين

0.65	0.39	1.00	التجارب الشخصية
0.58	1.00		الآراء والاتجاهات

جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى 0.01

يتضح من خلال الجدول (3) أن معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس تراوحت بين (0.32-0.46)، وكانت دالة إحصائياً عند (0.01)، وهي بين الجيد والممتاز، حيث تشير إلى صدق بناء المقياس، وأن أبعاد المقياس غير متداخلة، بينما بلغت معاملات ارتباط الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس بين (0.58-0.73)، وهي معاملات ارتباط مرتفعة ودالة إحصائياً، مما يعني أن هذه الأبعاد مرتبطة ومنتمية إلى موضوع المقياس، وأن المقياس يتمتع بصدق الاتساق الداخلي.

ثانياً: الثبات

تم التحقق من ثبات مقياس الإفصاح عن الذات، وذلك باستخدام معامل ألفا كرونباخ لكل من الأبعاد الفرعية، والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (4) يوضح قيم معاملات الثبات لهذه الأبعاد.

جدول (4)

قيمة ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الإفصاح عن الذات

البعد	عدد الفقرات	قيمة ألفا كرونباخ
التعبير والإيضاح	13	0.73
العلاقات مع الآخرين	11	0.74
التجارب الشخصية	9	0.76
الآراء والاتجاهات	7	0.46
الكلية	40	0.71

يوضح الجدول (4) أن معاملات الثبات لأبعاد مقياس الإفصاح عن الذات تراوحت بين (0.46-0.76) وهي معاملات بين المقبولة والجيدة، كما أن معامل ثبات المقياس الكلي بلغ (0.71) وهي قيمة جيدة لمعامل الثبات.

تصحيح أدوات الدراسة

تم تصحيح أدوات الدراسة وذلك بإعطاء الدرجة (1) إذا كانت الإجابة (نادرا)، والدرجة (2) إذا كانت الإجابة (أحيانا)، والدرجة (3) في حال كانت الإجابة (دائما)، وللحكم على مستوى المقياس تم وفق المحكات الموضحة في الجدول (5).

جدول (5)

محكات الحكم على مستوى الفقرات والأبعاد لمقياس الإفصاح عن الذات

المتوسط الحسابي	1.00-1.66	1.67-2.33	2.34 - 3
التصنيف	منخفض	متوسط	مرتفع

ثانيا: مقياس القلق الاجتماعي

من إعداد رضوان (2001)، ويتكون في صورته الأولية من (29) فقرة موزعة على (5) أبعاد أساسية، ويقوم المستجيب بالإجابة عليها وفقا للتقديرات التالية (دائما، غالبا، قليلا، أبدا)، وتوزعت الفقرات على خمسة أبعاد وهي: البعد الأول الأعراض الجسدية، ويتكون من (8) فقرات، والبعد الثاني صعوبات التواصل والتعبير عن النفس، ويتكون من (7) فقرات، والبعد الثالث الخوف من المواقف الاجتماعية والدخول فيها، ويتكون من (7) فقرات، والبعد الرابع تشتت الأفكار، ويتكون من (4) فقرات، والبعد الخامس عدم الثقة بالنفس، ويتكون من (3) فقرات، وبعد عرضه على المحكمين والمختصين وإجراء خصائص الصدق، أصبحت فقرات المقياس (28) فقرة في صورتها النهائية، وقد تم تصحيح أداة الدراسة من خلال إعطاء الدرجات للبدائل (4= دائما، 3= غالبا، 2= قليلا، 1= أبدا)، وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس بين (28-112)، علما بأن جميع الفقرات صيغت بطريقة إيجابية ولا توجد فقرات عكسية في المقياس.

أولاً: صدق المقياس Validity

الصدق الظاهري Face Validity: يتم اعتماد هذا النوع من الصدق على مدى ملاءمة الفقرات للجوانب المراد قياسها، وقد تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين والخبراء المختصين في الإرشاد النفسي، وعلم النفس التربوي، وعلم النفس، كما هو مشار إليه في الملحق رقم (2) في قائمة الملاحق؛ وذلك لمعرفة مدى ملاءمة الفقرات لأبعادها التي تنتمي إليها، ولتحديد مدى دقة الصياغة اللغوية للفقرات، وقد تم تعديل صياغة بعض الفقرات لتناسب مع بيئة مجتمع الدراسة، كما تم حذف فقرة واحدة والتي تمثلت في البعد الثالث وهي الفقرة (22)، ليصبح عدد فقرات المقياس (28) فقرة في صورته النهائية، كما هو مشار إليه في الملحق رقم (3) في قائمة الملاحق.

الصدق الداخلي (صدق الفقرات) Internal Consistency: للتأكد من صدق بناء المقياس، تم حساب معاملات ارتباط الفقرات بين كل فقرة وبعدها الذي تنتمي إليه، وبينها وبين الدرجة الكلية للمقياس، حيث تم استخدام معامل بيرسون لحساب معاملات الارتباط، ويوضح جدول (6) معامل ارتباط درجة كل فقرة مع البعد الذي تنتمي إليه، ومع الدرجة الكلية للمقياس.

جدول (6)

معاملات ارتباط الفقرات مع الأبعاد والفقرات مع الدرجة الكلية لمقياس القلق الاجتماعي

البُعد	الفقرة	الارتباط مع البُعد	الارتباط مع المقياس	البُعد	الفقرة	الارتباط مع البُعد	الارتباط مع المقياس
	1	0.61	0.38	16		0.94	0.89
	2	0.52	0.35	17		0.81	0.80
	3	0.68	0.66	18	الخوف من	0.90	0.82
	4	0.77	0.65	19	المواقف	0.87	0.71
الأعراض	5	0.52	0.32	20	الاجتماعية	0.90	0.80
الجسدية	6	0.48	0.36	21		0.81	0.69
	7	0.54	0.57				

				0.56	0.52	8
0.72	0.90	22		0.33	0.36	9
0.71	0.74	23	تشنت الأفكار	0.52	0.76	10
0.57	0.77	24		0.72	0.73	11 صعوبات
0.57	0.69	25		0.65	0.73	12 التواصل
0.43	0.83	26		0.51	0.62	13 والتعبير عن
0.32	0.76	27	عدم الثقة بالنفس	0.82	0.82	14 النفس
0.57	0.90	28		0.76	0.70	15

جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى 0.01

يوضح الجدول (6) إلى أن معاملات ارتباط الفقرات مع الأبعاد تراوحت بين (0.36-0.94) في حين تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس بين (0.32-0.89) وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) وبذلك تراوحت معاملات الارتباط بين الجيد والممتاز حسب معايير إيبيل (Eble 1972) إذ يعتبر معامل الارتباط ممتازاً إذا كان أكبر من (0.40)، وجيداً إذا تراوح بين (0.30-0.39)، مما يدل على ترابط الفقرات وصلاحياتها للتطبيق على عينة الدراسة. كما تم حساب معاملات ارتباط الأبعاد الخمسة المكونة للمقياس فيما بينها مع الدرجة الكلية للمقياس، والجدول (7) يوضح مصفوفة الارتباط.

جدول (7)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس القلق الاجتماعي والدرجة الكلية للمقياس

الدرجة الكلية	عدم الثقة بالنفس	تشنت الأفكار	الخوف من المواقف الاجتماعية	صعوبات التواصل	الأعراض الجسدية	البعد
0.84	0.48	0.86	0.70	0.65	1.00	الأعراض الجسدية
0.88	0.33	0.69	0.77	1.00		صعوبات التواصل

0.91	0.33	0.72	1.00	الخوف من المواقف الاجتماعية
0.82	0.38	1.00		تششت الأفكار
0.54	1.00			عدم الثقة بالنفس
				الدرجة الكلية

جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى 0.01

يتضح من خلال الجدول (7) أن معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس تراوحت بين (0.33-0.86) وكانت دالة إحصائياً عند (0.01) وهي بين الجيد والممتاز، حيث تشير إلى صدق بناء المقياس، وأن أبعاد المقياس غير متداخلة، بينما بلغت معاملات ارتباط الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس بين (0.54-0.91) وهي معاملات ارتباط مرتفعة ودالة إحصائياً، مما يدل أن هذه الأبعاد مرتبطة ومنتمية إلى موضوع المقياس، وأن المقياس يتمتع بصدق الاتساق الداخلي.

ثانياً: الثبات Reliability

تم التحقق من ثبات مقياس القلق الاجتماعي، وذلك باستخدام معامل ألفا كرونباخ لكل من الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (8) يوضح قيم معاملات الثبات لهذه الأبعاد.

جدول (8)

قيمة ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس القلق الاجتماعي

البعد	عدد الفقرات	قيمة ألفا كرونباخ
الأعراض الجسدية	8	0.67
صعوبات التواصل	7	0.79
الخوف من المواقف الاجتماعية	6	0.93
تششت الأفكار	4	0.78
عدم الثقة بالنفس	3	0.77
الدرجة الكلية	28	0.93

يوضح الجدول (8) أن معاملات الثبات لأبعاد مقياس الإفصاح عن الذات تراوحت بين (0.67-0.93) وهي معاملات بين المقبولة والممتازة، كما أن معامل ثبات المقياس الكلي بلغ (0.93) وهي قيمة مرتفعة لمعامل الثبات، وتشير إلى درجة ممتازة من الثبات.

تصحيح أدوات الدراسة

تم تصحيح أدوات الدراسة وذلك بإعطاء الدرجة (1) إذا كانت الإجابة (أبداً)، والدرجة (2) إذا كانت الإجابة (قليلاً)، والدرجة (3) في حال كانت الإجابة (غالباً)، والدرجة (4) إذا كانت الإجابة (دائماً) وللحكم على مستوى الأبعاد تم وفق المحكّات الموضحة في الجدول (9).

جدول (9)

محكات الحكم على مستوى الفقرات والأبعاد لمقياس القلق الاجتماعي

المتوسط الحسابي	1.75-1.00	2.51 -1.76	3.27 - 2.52	4 - 3.28
التصنيف	منخفض جدا	منخفض	مرتفع	مرتفع جدا

إجراءات الدراسة

من أبرز الخطوات التي اتبعتها من أجل تحقيق أهداف الدراسة والتي تمثلت فيما يلي:

1. الاطلاع على الإطار النظري والدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات الدراسة.
2. الاطلاع على المقاييس المرتبطة بمتغيرات الدراسة.
3. عرض فقرات المقاييس على مجموعة من المحكمين للتحقق من الصدق الظاهري، والأخذ بأرائهم وملاحظاتهم، ثم تم وضعها في صورتها النهائية.
4. تطبيق المقاييس على العينة الاستطلاعية والتي بلغت (30) طالبا وطالبة من غير المشمولين

في العينة الفعلية، وذلك بهدف استخراج دلالات الصدق والثبات.

5. اختيار العينة الفعلية من طلبة جامعات السلطنة بالطريقة العشوائية وتطبيق أدوات الدراسة

عليهم.

6. تحويل المقاييس إلى (Google Form) وذلك لسهولة الوصول إلى العينة الفعلية للدراسة

في جامعات السلطنة.

7. جمع الردود وترميزها وتصحيحها في برنامج (Excel) ثم نقلها إلى برنامج (SPSS)

واستخراج النتائج وتفسيرها وتحليلها والتعقيب عليها.

8. الوصول إلى نتائج الدراسة والتوصيات والمقترحات.

المعالجات الإحصائية

من أجل التحقق من أسئلة الدراسة، قام الباحث باستخدام المعالجات الإحصائية التالية:

1. استخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري والرتب والنسب المئوية للتعرف على مستوى

الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي لدى عينة الدراسة.

2. معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي.

3. اختبار مان ويتني Mann-Whitney Test للكشف عن الفروق في مستوى الإفصاح عن

الذات والقلق الاجتماعي وفقا لمتغيرات (الجنس، والتخصص)

4. اختبار كروسكال واليس (Kruskal-Wallis Test) للكشف عن الفروق في مستوى

الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي وفقا لمتغيرات (الجامعة، والسنة الدراسية، والمعدل

التراكمي).

الفصل الرابع

عرض وتفسير نتائج الدراسة

- نتائج أسئلة الدراسة ومناقشتها
- عرض نتائج السؤال الأول ومناقشتها
- عرض نتائج السؤال الثاني ومناقشتها
- عرض نتائج السؤال الثالث ومناقشتها
- عرض نتائج السؤال الرابع ومناقشتها
- مجمل عام لنتائج الدراسة
- توصيات ومقترحات الدراسة

الفصل الرابع

نتائج الدراسة ومناقشتها

يهدف هذا الفصل إلى عرض أسئلة الدراسة وتفسيرها وتحليلها ومناقشتها باستخدام العمليات الإحصائية المناسبة على العينة الفعلية المكونة من (492) طالبا وطالبة، من خلال إجاباتهم عن المقاييس المستخدمة لجمع البيانات.

نتائج السؤال الأول: ما مستوى الإفصاح عن الذات لدى طلبة الجامعات بسلطنة عُمان؟

لمعرفة مستوى الإفصاح عن الذات لدى طلبة الجامعات بالسلطنة، تم حساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والنسبة المئوية، والرتبة، والمستوى، لدرجات الطلبة على مقياس الإفصاح عن الذات وأبعاده الأربعة، ويوضح الجدول (10) النتائج المستخرجة للعمليات الحسابية.

جدول (10)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة والرتبة والمستوى لمقياس الإفصاح عن الذات وأبعاده

المستوى	الرتبة	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البُعد
متوسط	2	75%	0.39	2.26	التعبير والإيضاح
متوسط	3	67%	0.36	2.00	العلاقات مع الآخرين
متوسط	4	63%	0.41	1.90	التجارب الشخصية
متوسط	1	76%	0.36	2.28	الآراء والاتجاهات
متوسط	---	70%	0.25	2.11	الكلية

يتضح من الجدول (10) أن النسب المئوية لاستجابات عينة الدراسة على أبعاد مقياس الإفصاح عن الذات تراوحت بين (63% - 76%)، وكانت أعلى نسبة لبعد الآراء والاتجاهات،

حيث بلغت (76%) وبمستوى متوسط، وجاء في المرتبة الثانية بُعد التعبير والإيضاح بنسبة (75%)، وبمستوى متوسط أيضا، بينما بُعد العلاقات مع الآخرين جاء في المرتبة الثالثة بنسبة (67%)، وبمستوى متوسط كذلك، أما بُعد التجارب الشخصية فقد جاء في المرتبة الرابعة بنسبة (63%)، وفيما يخص النسبة المئوية للمقياس فقد بلغت (70%)، مما يدل على أن مستوى الإفصاح عن الذات لدى عينة من طلبة الجامعات هو بمستوى متوسط، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن عملية الإفصاح عن الذات تتطلب علاقات اجتماعية آمنة، فالعلاقة القائمة على أساس الثقة تؤدي إلى الإفصاح بصدق عن المشاعر والمعتقدات، ومما لا شك فيه أن الطالب في المرحلة الجامعية يسعى إلى تكوين علاقات وصدقات جديدة، مما يعني أنه يحتاج إلى مدة أطول للاطمئنان والثقة بالآخرين ليستطيع بعد ذلك الكشف عن أفكاره، ومعتقداته، والإفصاح عن أحواله الخاصة، فقد أشار العمري (2013) إلى أن هذا لا يتأتى إلا في علاقات متبادلة بين الطرفين، ليستطيع بعد ذلك كسر الحاجز، وبناء الثقة مع الطرف الآخر.

أما فيما يتعلق حصول بُعد الآراء والاتجاهات على نسبة (76%)، وبُعد التعبير والإيضاح على نسبة (75%)، وبمستوى متوسط لكل منهما، فيعزى إلى شعور الطالب بالراحة والأمان عند الحديث عن الآراء والأفكار أمام الآخرين، إضافة إلى أن تعبيره عن أهدافه التي يتمناها، وإظهار رأيه يزيده من شعوره بالفرح والسرور.

وفيما يتعلق بحصول كلٍ من بُعد العلاقات مع الآخرين على نسبة (67%)، وبُعد التجارب الشخصية على نسبة (63%) وبمستوى متوسط لكل منهما، فيعزو الباحث إلى أن كثيرا من الطلبة يعتمدون بشكل كبير على التواصل الإلكتروني، مهملين التواصل وجها لوجه مع الآخرين، مما يسبب لهم نقص في المهارات المتعلقة بقدرتهم على التواصل الفعال مع الآخرين، وهذا ما أكدته دراسة الجبوري (2016)، حيث إن قدرة الفرد على فهمه وإدارته للتفاعلات الاجتماعية تعتمد بشكل ناجح

على كفاءته في التواصل مع الآخرين.

كما أن تجارب الطالب الشخصية ورؤيته المستقبلية قد تسبب له نوعاً من الضيق والقلق، حيث أشار عبد المقصود (2021) إلى أن الطالب يتعرض لنقلة جديدة، وبيئة مختلفة عن البيئة السابقة، مما يفرض عليه الانخراط في علاقات متشعبة ومتنوعة، وتجارب عديدة تسهم في التأثير على الإفصاح عن ذاته تجاه الآخرين.

وعلى ضوء ما تم ذكره، نجد أن ذلك يتفق مع نظرية أريكسون التي توضح بأن في مرحلة الشباب (الحميمية مقابل العزلة) تنشأ العلاقات مع الآخرين، حيث يسعى الطالب لبناء علاقات تتميز بالثقة مع زملائه، مما يمكنه من التعبير والإفصاح عن ذاته.

نتائج السؤال الثاني: ما مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات بسلطنة عُمان؟

للإجابة على هذا السؤال، تم حساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والنسبة المئوية، والرتبة، والمستوى، لدرجات الطلبة على مقياس القلق الاجتماعي وأبعاده الخمسة، ويوضح الجدول (11) النتائج المستخرجة للعمليات الحسابية.

جدول (11)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة والرتبة والمستوى لمقياس القلق الاجتماعي وأبعاده

المستوى	الرتبة	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البُعد
متوسط	5	49%	0.75	1.97	الأعراض الجسدية
متوسط	2	59%	0.75	2.35	صعوبات التواصل
متوسط	3	57%	0.82	2.29	الخوف من المواقف الاجتماعية
متوسط	4	56%	0.82	2.25	تشتت الأفكار
متوسط	1	61%	0.81	2.44	عدم الثقة بالنفس

متوسط	---	56%	0.68	2.22	الكلبي
-------	-----	-----	------	------	--------

يشير الجدول (11) إلى أن النسبة المئوية للدرجة الكلية للقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعات بالسلطنة بلغت (56%) وهي درجة متوسطة، كما أن جميع درجات الأبعاد الخمسة كانت بمستوى متوسط، حيث جاء بعد عدم الثقة بالنفس في المرتبة الأولى بنسبة (61%)، وجاء في المرتبة الثانية بعد صعوبات التواصل بنسبة (59%)، بينما بُعد الخوف من المواقف الاجتماعية جاء في المرتبة الثالثة بنسبة (57%)، في حين جاء بعد تشتت الأفكار في المرتبة الرابعة بنسبة (56%)، أما بُعد الأعراض الجسدية فقد جاء في المرتبة الأخيرة بنسبة بلغت (49%)، مما يدل على أن مستوى القلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعات بالسلطنة كان بنسبة متوسطة.

ويعلل الباحث هذه النتيجة إلى طبيعة المرحلة التي يمر بها الطالب الجامعي، والمواقف التي يتعرض لها، وبالأخص المواقف التي يتم فيها تقييم الفعل والأداء، والتي تؤثر في إصابته باضطراب القلق الاجتماعي، كما أن تعرض الطالب لفشل في علاقة أو موقف ما يؤدي إلى انعزاله وانطوائه، فينسحب من المواقف الاجتماعية حتى لا يتعرض للحرج، وقد اتفقت هذه الدراسة مع دراسة الرقاد (2017)، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة كان متوسطا وبنسبة (54%).

كما أن تفسير هذه النتيجة يتفق مع ما تفترضه النظرية السلوكية من أن تعرض الفرد لموقف اجتماعي مؤلم يؤدي لحدوث القلق الاجتماعي، فإذا واجه مستقبلا نفس الموقف فإن هذا سيثير استجابة القلق التي حدثت في الموقف السابق.

نتائج السؤال الثالث: هل توجد علاقة بين الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي لدى

طلبة الجامعات بسلطنة عمان؟

لمعرفة ما إذا كانت توجد علاقة بين الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي، تم استخدام

معامل الارتباط بيرسون لحساب قيمة الارتباط، والجدول (12) يوضح ذلك.

جدول (12)

قيمة معامل الارتباط بيرسون للإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي

مستوى الدلالة	القلق الاجتماعي	الإفصاح عن الذات	معاملات الارتباط
0.993	0.001	1.00	الإفصاح عن الذات
	1.00		القلق الاجتماعي

جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى 0.01

نلاحظ من الجدول (12) أن قيمة مستوى الدلالة بلغت (0.993) وهي قيمة أكبر من

(0.01) مما يعني عدم وجود علاقة ارتباط بين الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي، ويشير هذا

إلى أن مستوى الإفصاح عن الذات ليس له أي تأثير في مستوى القلق الاجتماعي.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الإفصاح عن الذات في البيئة العمانية فيه ميل للحفاظ

على الخصوصية، حيث إن الأسر العمانية تتميز بالترابط القوي، والدور الكبير في دعم الأفراد نفسياً،

مما يسهم هذا الأمر في التقليل من حاجة الفرد إلى الإفصاح عن الذات في البيئات الخارجية،

فينعكس ذلك على الدور المهم الذي تلعبه العائلات في التقليل من القلق الاجتماعي، إضافة إلى

خوف الطالب من ارتداد المعلومة عليه بشكل عكسي، فيؤدي إلى امتناعه من الإفصاح والتعبير،

مما يجعله أقل ارتباطاً بالقلق الاجتماعي.

ومن الجدير بالذكر أن نتائج هذه الدراسة تختلف عن دراسة ديتويلر (2005)، ودراسة خالد

(2017)، ودراسة البرواري (2018)، ودراسة مولافي وآخرون (2018)، والتي أسفرت عن وجود علاقة ارتباط بين الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي لدى الطلبة، حيث إن بعض هذه النتائج أشارت إلى وجود علاقة ارتباط سالبة وبعضها موجبة، ويعزو الباحث هذا الاختلاف إلى اختلاف البيئة الجامعية التي تم تطبيق الدراسة عليها، حيث إن دراسة خالد (2017) تم تطبيقها على جامعة السليمانية، ودراسة البرواري (2018) كانت في جامعة صلاح الدين، بينما دراسة مولافي وآخرون (2018) كانت في جامعة محقق أردبيلي بإيران، أما هذه الدراسة فتم تطبيقها على الجامعات العمانية.

نتائج السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات بسلطنة عُمان تعزى لمتغير (الجنس، الجامعة، التخصص، السنة الدراسية، المعدل التراكمي)؟

وللإجابة على هذا السؤال، تم في البداية فحص التوزيع الطبيعي لمتغيرات الدراسة وذلك باستخدام اختبار كولمجروف-سيميرنوف Kolmogorov-Smirnov حيث إن عينة الدراسة كانت (492) وهي أكبر من (50)، ويوضح الجدول (13) نتائج اختبار العينة.

جدول (13)

نتائج اختبار العينة لفحص التوزيع الطبيعي للإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي

المتغير	إحصاء كولمجروف-سيميرنوف	درجات الحرية	مستوى الدلالة
الإفصاح عن الذات	0.077	492	0.001
القلق الاجتماعي	0.048	492	0.006

يتضح من خلال الجدول (13) أن قيمة مستوى الدلالة لمتغير الإفصاح عن الذات كانت (0.001) بينما قيمة مستوى الدلالة لمتغير القلق الاجتماعي بلغت (0.006)، وهي قيم أقل من

(0.05)، وبالتالي فإن أفراد العينة لا تتبع التوزيع الطبيعي، وعليه فقد تم استخدام اختبار Test Mann-Whitney لفحص دلالة الفروق وفقا لمتغير الجنس والتخصص، ويتم استخدام اختبار كروسكال واليس Kruskal-Wallis Test لفحص دلالة الفروق وفقا لمتغير الجامعة، والسنة الدراسية، والمعدل التراكمي.

أولاً: الجنس

لفحص الفروق في الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي وفقا لمتغير الجنس، تم استخدام اختبار Mann-Whitney ويوضح الجدول (12) نتائج الاختبار.

جدول (14)

نتائج اختبار مان ويتني لفحص الفروق في الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي وفقا لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان ويتني (U)	مستوى الدلالة
الإفصاح عن الذات	نكر	130	179.30	31198.00	23179.5	0.801
	أنثى	362	172.76	30578.00		
القلق الاجتماعي	نكر	130	171.63	29863.00	19693	0.006
	أنثى	362	180.30	31913.00		

يتضح من خلال الجدول (14) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإفصاح عن الذات تعزى لمتغير الجنس، حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة (0.801) وهي قيمة أكبر من (0.05)، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس وذلك لصالح الإناث، حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة (0.006) وهي أقل من (0.05).

ويعزو الباحث نتيجة عدم وجود فروق في عملية الإفصاح عن الذات لمتغير الجنس، إلى أن التنشئة الأسرية والبيئة الاجتماعية العربية بشكل عام، والعمانية بشكل خاص، لها دور فاعل في

ذلك، حيث يتميز المجتمع العماني بقيم ثقافية واجتماعية تشجع على التحفظ، وتعزز من الحذر، أو التحدث عن المشاعر والأفكار الشخصية، وينطبق هذا على كل من الذكور والإناث، وقد أشار سليمان والدحادحة (2006)، إلى أن التنشئة الاجتماعية هي المساهم والعامل الأقوى في مستوى الإفصاح عن الذات.

وفي هذا الصدد يمكن القول بأن التساوي في الفرص بين الجنسين في مختلف المجالات، والانفتاح الاجتماعي، وتجاوز الأدوار التقليدية لدى الذكور والإناث، قد يؤدي إلى تقليل الفروق في عملية الإفصاح عن الذات، حيث أصبحوا يعبرون عن ذاتهم بطرق متشابهة في البيئات الأكاديمية. أما فيما يخص الفروق في القلق الاجتماعي، فيعزى إلى متغيرات التنشئة لدى الإناث، حيث إن الفتاة يتم فرض القيود عليها أكثر من الذكور، لا سيما بعد أن تصل إلى سن البلوغ، مما يساعد على خفض التفاعل الاجتماعي مع البيئة المحيطة، وإذا حدث تفاعلا فقد تواجه صعوبات وتحديات في التواصل والتعبير.

وتجدر الإشارة إلى أن هذا التفسير يتفق مع بعض البيئات الاجتماعية العربية، كما أشار إلى ذلك النيال، وعبد الخالق (1999)، كما أن نتائج هذه الدراسة تتفق مع دراسة يونس (2012)، والتي كشفت عن عدم وجود فروق في الإفصاح عن الذات يعزى لمتغير الجنس، بينما تختلف نتائجها عن دراسة الرقاد (2017)، ودراسة موني (2019)، والتي أوضحت بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى الطلبة (ذكورا وإناثا) في القلق الاجتماعي.

ثانياً: الجامعة

لفحص الفروق في الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي وفقا لمتغير الجامعة، تم استخدام اختبار كروسكال واليس Kruskal-Wallis Test ويوضح الجدول (15) نتائج الاختبار.

جدول (15)

نتائج اختبار كروسكال واليس لفحص الفروق عن الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي وفقا
لمتغير الجامعة

المقياس	الجامعة	العدد	متوسط الرتب	قيمة كروسكال (H)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الإفصاح عن الذات	جامعة السلطان قابوس	87	223.07	4.995	5	0.416
	جامعة الشرقية	143	250.19			
	جامعة نزوى	48	234.18			
	جامعة ظفار	48	258.22			
	جامعة التقنية والعلوم التطبيقية	68	241.68			
القلق الاجتماعي	جامعة السلطان قابوس	87	242.02	3.717	5	0.591
	جامعة الشرقية	143	237.07			
	جامعة نزوى	48	239.69			
	جامعة ظفار	48	238.95			
	جامعة التقنية والعلوم التطبيقية	68	274.35			

يتضح من خلال الجدول (15) أن قيمة مستوى الدلالة للإفصاح عن الذات كانت (0.416)،

بينما قيمة مستوى الدلالة للقلق الاجتماعي كانت (0.591) وهي قيم أكبر من (0.05)، ويدل هذا

على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي تعزى لمتغير الجامعة.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن تشابه البيئة الثقافية والاجتماعية في الجامعات العمانية،

يمكن أن يؤدي إلى تساوي التأثير في الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي لدى الطلبة، كما أن

هناك تأثيرات في البيئات الجامعية العمانية قد تعزز لدى الطالب التحفظ وعدم الإفصاح عن الذات

باعتباره جزءاً من الثقافة الأكاديمية، وهذا بدوره يسهم في التقليل من الإفصاح عن الذات، وبالتالي

لا يرتبط بالقلق الاجتماعي.

ويمكن تفسير عدم وجود الفروق أيضاً، بأن الجامعات بالسلطنة توفر الدعم النفسي

والاجتماعي للطلبة من خلال خدمات مراكز الإرشاد الطلابي، فهذا النوع من الدعم في الجامعات يسهم في تقليل الفروق بين الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي لدى الطلبة.

ثالثاً: التخصص

لفحص الفروق في الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي وفقاً لمتغير التخصص، تم استخدام اختبار مان ويتي Mann-Whitney ويوضح الجدول (16) نتائج الاختبار.

جدول (16)

نتائج اختبار مان ويتي لفحص الفروق في الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي وفقاً لمتغير التخصص

المتغير	التخصص	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان ويتي (U)	مستوى الدلالة
الإفصاح عن الذات	التخصص العلمي	145	230.72	33454.00	22869	0.111
	التخصص الإنساني	347	253.10	87824		
القلق الاجتماعي	التخصص العلمي	145	249.46	36172	24728	0.765
	التخصص الإنساني	347	245.26	85106		

يتضح من خلال الجدول (16) أن قيمة مستوى الدلالة للإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي كانت أكبر من (0.05)، حيث بلغت نسبة الدلالة للإفصاح عن الذات (0.111)، وكانت للقلق الاجتماعي (0.765)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي تعزى للتخصص.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن وجود الطلبة هو في بيئة جامعية متقاربة، وتحت ظروف

متشابهة مهما اختلفت تخصصاتهم، مثل: الاختبارات، والمشاريع، والبحوث، حيث إن الفرص متاحة للتفاعل الاجتماعي فيما بينهم، ويتشاركون في التفاعلات اليومية، والأنشطة الطلابية المختلفة، فهذه التجربة الاجتماعية المتقاربة من مختلف التخصصات، قد تؤدي إلى تقليل الفجوات والفروق بين الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي.

ومن الجدير بالذكر أن هذه النتيجة تتفق مع دراسة البرواري (2018) التي أثبتت بأنه لا توجد فروق دالة إحصائية في الإفصاح عن الذات وفق التخصص، كما أنها تتفق مع دراسة موني (2019)، ودراسة الرقاد (2017)، ودراسة المفرجي (2021)، التي أظهرت بأنه لا توجد فروق في القلق الاجتماعي في التخصصات العلمية والأدبية.

رابعاً: السنة الدراسية

لمعرفة الفروق في الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي وفقاً لمتغير السنة الدراسية، تم استخدام اختبار كروسكال واليس Kruskal-Wallis Test والجدول (17) يوضح نتائج الاختبار.

جدول (16)

نتائج اختبار كروسكال واليس لفحص الفروق في الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي وفقاً لمتغير السنة الدراسية

المقياس	السنة الدراسية	العدد	متوسط الرتب	قيمة كروسكال (H)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الإفصاح عن الذات	البرنامج التأسيسي	51	254.56	3.060	5	0.691
	السنة الأولى	108	245.15			
	السنة الثانية	83	233.30			
	السنة الثالثة	76	262.18			
	السنة الرابعة	79	231.46			

			278.10	51	البرنامج	القلق
					التأسيسي	الاجتماعي
0.097	5	9.318	216.43	108	السنة الأولى	
			267.68	83	السنة الثانية	
			246.70	76	السنة الثالثة	
			249.72	79	السنة الرابعة	

يلاحظ من الجدول (16) أن قيمة مستوى الدلالة في الإفصاح عن الذات كانت (0.691)،

بينما قيمة مستوى الدلالة للقلق الاجتماعي بلغت (0.097)، وهي قيم أكبر من (0.05) مما يدل أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي تعزى لمتغير السنة الدراسية.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الطلبة الجامعيين، يتقنون الدعم النفسي على مدار السنوات الجامعية، وبشكل متواصل ومستمر، من خلال المراكز الإرشادية بالجامعة، وهذا الدعم يساعدهم على مواجهة القلق الاجتماعي، وتحسين مهارات الإفصاح عن الذات، بغض النظر عن السنوات الدراسية، بالإضافة إلى أنهم يتكيفون مع البيئة الجامعية مع مرور الوقت، فيكتسبون خبرات تساعدهم على التكيف مع الضغوط عبر السنوات الدراسية المختلفة، وتكوين علاقات مستقرة مع زملائهم أو أعضاء هيئة التدريس، وبالتالي يصبح لديهم توازن واستقرار في الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي عبر السنوات الدراسية المختلف.

كما يفسر الباحث هذه النتيجة بأن المرحلة الجامعية لجميع السنوات الدراسية، تتميز بنظام متشابه من حيث المناهج وطرق التدريس والإشراف الإداري، والتعرض لأساليب تربوية وإرشادية واحدة؛ مما يجعل البيئة التعليمية والأكاديمية متقاربة الشبه لجميع المراحل الدراسية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة يونس (2012)، ودراسة المفرجي (2021)، والتي أظهرت

بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير السنة الدراسية.

خامساً: المعدل التراكمي

لفحص الفروق في الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي وفقاً لمتغير المعدل التراكمي، تم استخدام اختبار كروسكال واليس Kruskal-Wallis Test والجدول (17) يوضح نتائج الاختبار.

جدول (17)

نتائج اختبار كروسكال واليس لفحص الفروق في الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي وفقاً لمتغير المعدل التراكمي

المقياس	المعدل التراكمي	العدد	متوسط الرتب	قيمة كروسكال (H)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الإفصاح عن الذات	من 4.00-3.75 (ممتاز مع مرتبة الشرف)	45	237.62	3.981	4	0.409
	من 3.30 - 3.74 (ممتاز)	141	256.19			
	من 2.75 - 3.29 (جيد جداً)	170	240.68			
	من 2.25 - 2.74 (جيد)	95	227.09			
	من 2.00 - 2.24 (ناجح/مرضي)	29	211.57			
القلق الاجتماعي	من 4.00-3.75 (ممتاز مع مرتبة الشرف)	45	237.93	7.067	4	0.132
	من 3.30 - 3.74 (ممتاز)	141	222.01			
	من 2.75 - 3.29 (جيد جداً)	170	238.76			
	من 2.25 - 2.74 (جيد)	95	270.59			
	من 2.00 - 2.24 (ناجح/مرضي)	29	246.03			

من خلال الجدول (17) يتضح أن قيمة مستوى الدلالة للإفصاح عن الذات كانت (0.409)،

بينما قيمة مستوى الدلالة للقلق الاجتماعي كانت (0.132)، وهي قيم أكبر من (0.05) مما يدل

على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي تعزى لمتغير

المعدل التراكمي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن العوامل النفسية، والتفاعلات الاجتماعية، والسمات الشخصية

لدى الطلبة تلعب دوراً أكبر من المعدل التراكمي في عملية الإفصاح عن الذات وتأثيره في القلق

الاجتماعي، حيث إن التفاعلات الاجتماعية تعتمد على مهارات الطالب وعلاقته مع أقرانه، ومدى

الثقة التي يمتلكها في التعبير والإفصاح عن مشاعره، كما أن السمات الشخصية كالانطوائية، والانفتاح، تؤثر في الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي، فالطلبة الذين لديهم معدلات تراكمية متباينة، قد تتشابه لديهم مستويات الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي، ويرجع ذلك إلى السمات الشخصية والعوامل النفسية لديهم.

ويتفق هذا التفسير مع ما ذكره الباحثون في الإطار النظري من أن الإفصاح عن الذات هو عنصر أساسي في التفاعلات الاجتماعية، وتحسين العلاقات بين الأفراد، فالتنفيس عن المشاعر يعيد الفرد إلى الاتزان النفسي، وزيادة الثقة بين الطرفين، حيث توصل العمري (2013) إلى أن الإفصاح عن الذات يرتبط بمفهوم إيجابي لدى الفرد، حيث يسهم في معرفة الفرد عن ذاته أكثر.

وقد أشار حسين (2009) إلى أن من أسباب القلق الاجتماعي هو العوامل المرتبطة بالأقران والأصدقاء، فالمعدل التراكمي لا يؤثر على الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي، فالفرد المضطرب بالقلق الاجتماعي أكثر احتكاكا بعلاقات سلبية مع زملائه، في حال مقارنته بالأشخاص العاديين.

ملخص النتائج

خلصت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أبرزها:

- الإفصاح عن الذات لدى عينة من طلبة الجامعات بالسلطنة كان في مستوى متوسط.
- أن القلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعات كان في مستوى متوسط أيضا.
- لا توجد علاقة ارتباط بين الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإفصاح عن الذات تعزى للجنس بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق الاجتماعي تعزى للجنس وذلك لصالح الإناث.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي تعزى للجامعة،

والتخصص، والسنة الدراسية، والمعدل التراكمي.

التوصيات

بناء على نتائج الدراسة يوصي الباحث بالتالي:

1. تصميم برامج إرشادية من قبل المرشدين النفسيين في مراكز الإرشاد الطلابية لتنمية الإفصاح عن الذات لدى الطلبة الجامعيين بهدف تدريبهم على أساليب ومهارات الكشف عن مشاكلهم وما يتعرضون له من مواقف، ليتم مساعدتهم في تجاوزها.
2. توعية وتعزيز ثقافة الإفصاح عن الذات لدى الطلبة الجامعيين بينهم وبين المرشدين النفسيين.
3. توفير وتصميم برامج وأنشطة تعليمية وتدريبية لخفض مستوى القلق الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين.
4. إقامة جلسات حوارية ونقاشية، وندوات علمية، تساعد الطلبة الجامعيين للتغلب على عوائق الإفصاح عن الذات وخفض القلق الاجتماعي بين الطلبة.

المقترحات

1. إجراء دراسات تجريبية تستهدف عينات مختلفة في الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي.
2. إجراء دراسات مشابهة لعينات مختلفة من المجتمع كالمطلقين أو الأزواج.
3. إجراء المزيد من الدراسات حول الإفصاح عن الذات وعلاقته بمجموعة من المتغيرات النفسية.

المراجع

المراجع العربية

إبراهيم، الشافعي إبراهيم. (2018). *مقياس القلق الاجتماعي*، دار الكتاب الحديث بالقاهرة. إبراهيم، إبراهيم الشافعي، ومتولي، أحمد. (2011). *القلق الاجتماعي وعلاقته بكل من الرهاب الاجتماعي والخجل لدى طلاب الجامعة: دراسة عاملية*. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 21(71)، 41-71.

ابن منظور، محمد بن مكرم. (2005). *لسان العرب*. مؤسسة الأعلمي للمطبوعات. أبو جدي، أمجد أحمد جميل، والريحاني، سليمان طعمة. (2004). *أثر القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة وكشف الذات في إدمان الإنترنت*. [رسالة دكتوراة، الجامعة الأردنية]. أبو جدي، أمجد أحمد جميل. (2008). *الإدمان على الهاتف النقال وعلاقته بالكشف عن الذات لدى عينة من طلبة الجامعتين الأردنية وعمان الأهلية، المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، 4(2)، 150-137.

أبو حميدان، يوسف، والنداف، عبد السلام. (2007). *مدى انتشار ظاهرة العجز المتعلم بين طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، مجلة التربية*، 132(2)، 247-273. أبو سريع، عائشة أحمد. (2021). *الإفصاح عن الذات وعلاقته بأساليب التعلق في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 31(110)، 359-400.

أبو سريع، أسامة سعد. (1993) *الصدقة من منظور علم النفس، مجلة عالم المعرفة*. 179. الببلاوي، إيهاب، وعبد الحميد، أشرف. (2008). *التوجيه والإرشاد النفسي المدرسي: استراتيجيات عمل الأخصائي النفسي بمدارس العاديين ونوي الاحتياجات الخاصة (ط.2)*. الرياض، دار الزهراء البرواري، رشيد حسين أحمد، والدباغ، لمياء كمال عبدالله. (2018). *كشف الذات وعلاقته بمستوى التفاعل الاجتماعي لدى طلبة جامعة صلاح الدين زانكو - الإنسانيات*، 22(2)، 103-115. الباكر، جمال محمد. (1996). *مقياس الإفصاح عن الذات، كراسة التعليمات*. دار الفكر العربي. بلحسيني، وردة رشيد. (2011). *النماذج المعرفية لتفسير القلق الاجتماعي تضارب أم تكامل*. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 2(2)، 318-334.

النيال، مایسة أحمد، وأبو زيد، مدحت عبد الحميد. (1999). *الخجل وبعض أبعاد الشخصية -دراسة مقارنة في ضوء عوامل الجنس، والعمر، والثقافة*. *دار المعرفة الجامعية*.

جاسم، أحمد لطيف. (1994). كشف الذات وعلاقته بالكآبة لدى طلبة الجامعة. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة بغداد.

جبريل، مصطفى السعيد، وشواش، هند نبيل علي. (2020). فاعلية برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي لخفض القلق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية المتعلمين. مجلة بحوث التربية النوعية، (59)، 377-397.

الجبوري، كريم فخري هلال وعلي، عامر ناظم صالح. (2016). الإفصاح عن الذات وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة بابل. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، 2016(25)، 474-493.

جرادات، عبدالكريم. (1995). كشف الذات وعلاقته لدى طلبة جامعة اليرموك ببعض المتغيرات [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة اليرموك، الأردن.

حسن، أوراس نعمة، وعلي، دنيا صباح. (2014). القلق الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات كلية التربية الرياضية. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، 14(2)، 91 - 108
حسن، مروة نشأت معوض. (2016). الإفصاح عن الذات وعلاقته بالمرونة النفسية والأمن النفسي لدى طلاب كلية التربية. مجلة كلية التربية، 16(5)، 305-392.

حسين، طه عبد العظيم. (2009). استراتيجيات إدارة الخجل والقلق الاجتماعي، عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.

حمد، سرور جمعة، وصالح، صافي عمال. (2023). كشف الذات لدى طلبة الجامعة، مركز البحوث النفسية، 34(2)، 101-134.

الحمادي، أنور. (2021). الاضطرابات العقلية والسلوكية في التصنيف الدولي للأمراض ICD-11. تعريب أنور، ط11.

خالد، حسن فخر الدين. (2017). كشف الذات والقلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة السليمانية. مجلة العلوم النفسية، (24)، 397-424.

خلف، حسين حسين زيدان. (2018). القلق الاجتماعي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلاب الرابع الإعدادي في مدارس قضاء بعقوبة المركز بالعراق. مجلة العلوم التربوية، 19(2)، 144-154.

داود، عزيز حنا، والعبيدي، ناظم هاشم. (1990). علم نفس الشخصية، مطابع التعليم العالي.
الرشيدي، بشير، ومنصور، طلعت، والنابلسي، محمد، والخليفة، إبراهيم، والناصر، فهد، وبورسلي، بدر، والقشعان، حمود. (2001). سلسلة تشخيص الاضطرابات النفسية، مكتب الإنماء الاجتماعي
رضوان، سامر جميل. (2001). القلق الاجتماعي، دراسة ميدانية لتقنين مقياس القلق الاجتماعي على عينات سورية. مجلة مركز البحوث التربوية، السنة العاشرة، 10(19)، 47 - 77.

- رضوان، سامر جميل، و Conzen, P. (2021). *إريك إريكسون مرشدا ومشرفا . علم النفس*، 34(129)، 259-237
- رضوان، شعبان جاب الله. (2006). دور المساندة الاجتماعية في الإفصاح عن الذات والتوجه الاجتماعي لدى الفصامين والاكثابيين. *دراسات نفسية*، 16(2)، 221-171.
- رفاعي، ناريمان محمد، ومظلوم، مصطفى علي رمضان، والطنطاوي، حازم شوقي محمد. (2020). القلق الاجتماعي وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية*، 31(121)، 430-474.
- الرقاد، هناء خالد سالم. (2017). الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الجامعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 1(3)، 248-232.
- الزبير، أمير بلال دفع الله. (2021). القلق الاجتماعي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمحلية الخرطوم في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *مجلة القلم للدراسات التربوية والنفسية واللغوية*، 3(3)، 44-23.
- سليمان، سعاد بنت محمد بن علي، والدحادحة، باسم محمد علي أحمد. (2006). مستوى كشف الذات لدى طلبة جامعة السلطان قابوس في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *مجلة العلوم التربوية*، 9(9)، 49-17.
- سليمان، عبده علي عبده، وسعفان، محمد أحمد محمد إبراهيم، وحسن، محمد السيد عبد الرحمن السيد. (2020). التجنب التجريبي وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، 13(13)، 243-213.
- السيد، ولا حفني، وعبد الرحمن، محمد السيد، وعجاجة، صفاء أحمد. (2020). الإفصاح عن الذات وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى المراهقين ضعاف السمع. *المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة*، 10(10)، 34-1.
- الشريبي، لطفي عبد العزيز (2004). *معجم مصطلحات الطب النفسي*. تعريب الطب، 8(1)، 132-132.
- الشهري، نايف. (2010). فعل اتصالك بالآخرين. *مجلة الدبلوماسية*، 48(47).
- العاسمي، رياض نايل. (2010). تناقضات إدراك الذات وعلاقتها بكل من القلق الاجتماعي والاكنتاب لدى طلاب جامعة دمشق. *مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية*، 35(2)، 99-65.
- العاسمي، رياض، والضبع، فتحي. (2011). استراتيجيات تقديم الذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة دراسة مقارنة على عينات مصرية سورية. *مجلة كلية التربية بالزقازيق*، 73(73)، 101-105.

عامر، آية مسعد محي الدين علي، عيسى، لطفي عبد الباسط إبراهيم، و عوض، كريمة محمود حسن. (2023). القلق الاجتماعي وعلاقته بالوعي بالذات لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، 38(2)، 459-498.

عبد الجواد، ميرفت عزمي زكي، وعبد العزيز، أسماء فتحي أحمد. (2015). الفروق في بعض سمات الشخصية والقلق الاجتماعي بين مستخدمي وغير مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي لعينة من طلاب كلية التربية جامعة المنيا. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 16(4)، 187-208.

عبد العظيم، طه. (2007). العلاج النفسي المعرفي، الإسكندرية، دار الوفاء.

عبد المقصود، أحمد محمد خليفة. (2021). الخصائص السيكومترية لمقياس الإفصاح عن الذات. مجلة الإرشاد النفسي بكلية التربية، 7(11)، 29-53.

عثمان، إسهم أبو بكر. (2013). الإفصاح عن الذات كمنبئ بالاغتراب النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 38(4)، 163-194.

عسيري، أحمد علي حسن. (2019). دافعية الإنجاز وعلاقتها بمظاهر القلق النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بمحافظة محايل عسير. المجلة العلمية، 35(12)، 170-193.

عكاشة، أحمد، وعكاشة، طارق. (2009) الطب النفسي المعاصر (ط.15). القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

العيسوي، عبد الرحمن محمد. (2004). التشخيص النفسي والعقلي، دار الراتب الجامعية.

العمرى، خالد علي صالح (2013). كشف الذات وعلاقته بالشعور بالوحدة والأعراض الاكتئابية لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك [أطروحة دكتوراة غير منشورة]. جامعة اليرموك، الأردن.

كفافي، علاء الدين. (1997). الصحة النفسية، القاهرة، دار الهجرة للطباعة والنشر.

كفافي، علاء الدين. (1999) الإرشاد والعلاج النفسي والأسري، القاهرة، دار الفكر العربي.

المبارك، سليمان سعيد. (2007). المظاهر النفسية للحداثة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة جامعة الموصل، مجلة أبحاث كلية التربية، 6(3)، 187-225.

المرزوقي، جاسم. (2007). علاقة القلق والاكتئاب والضغط النفسي والتفكير اللاعقلاني بمستوى السكر في الدم لدى مرضى السكري [أطروحة دكتوراة غير منشورة]. الجامعة الأردنية، الأردن.

مزور، أشريف. (2020). نظرية الذات لكارل روجرز. مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية، 65(6)، 127-136.

محمد، رشا أحمد. (2008). فعالية برنامج للتدريب على الإفصاح عن الذات في خفض الاكتئاب لدى المراهقين. [رسالة ماجستير غير منشورة]. معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.

محمد، رمضان عبد اللطيف. (2012). الإفصاح عن الذات وعلاقته بالاكتئاب وفعالية برنامج للتدريب على الإفصاح عن الذات في خفض الاكتئاب لدى الأزواج. المجلة التربوية، 32، 319-359.

معمرية، بشير. (2009). القلق الاجتماعي - المواقف المثيرة، نسبة الانتشار والفروق بين الجنسين وبين المراحل العمرية. *مجلة شبكة العلوم النفسية*، (21)، 135-149.

المفرجي، سالم بن محمد بن عبد الله. (2021). مستوى الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة كلية التربية*، (103) 241-296.

ملص، زينب ماجد ياسين، والعامري، أروي محمد أديب. (2007). *العلاقة بين القلق الاجتماعي وتقدير الذات لدى عينة من طلاب الجامعة الأردنية* [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الأردنية، عمان.

المنشاوي، عادل. (2004). الرفاهية النفسية وعلاقتها بكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي من طلبة المرحلة الثانوية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 21(70)، 315-366.

مونى، أسمهان أحمد. (2019). القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية لدى عينة من طلاب جامعة الزاوية. *المجلة الليبية للدراسات*، (17) 301-331.

ناصر، أيمن غريب قطب. (2001). البنية العاملية لمكونات القلق الاجتماعي لدى عينات من الشباب المصري والسعودي. *علم النفس*، 15(57)، 70-97.

النملة، عبد الرحمن بن سليمان بن عبد الرحمن. (2015). الإفصاح عن الذات. *مجلة فكر*، (12)، 28-29.

وليد محمد سيد. (2013). *فاعلية برنامج علاجي قائم على استراتيجيات ما وراء المعرفة في خفض القوبيا الاجتماعية لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية جامعة أسيوط في ضوء النموذج الوظيفي التنفيذي لتنظيم الذات* [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية التربية، جامعة أسيوط.

يونس، رائد إدريس. (2012). كشف الذات وعلاقته بالتفكير الناقد لدى طلبة كلية التربية جامعة الموصل. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، (94)، 464-504.

المراجع الأجنبية

- Apter, A., Horesh, D., Gothelf, H., Graffi, H. & Lepkifker, E. (2001). Relationship between self-disclosure and serious suicidal behavior. *Comprehensive Psychiatry*, 42 (1), 70-75.
- American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5). *Washington, DC: American Psychiatric Pub.*
- Ammari, E. (2005). Glossophobia: Variables that Empower and or Impede Effective Delivery and Articulation in the Art of Public Speaking. *Journal of Human and social Science*, 32 (3), 623- 636.
- Aaron, C. & Cheri, A. (2015). I'm still socially anxious online: Offline relationship impairment characterizing social anxiety manifests and is accurately perceived in online social networking profiles. *Computers in Human Behavior*, 49, 12–19.
- AL- Naggar, R., Bobryshev, Y., & AL Absi, M. (2013). Perfectionism and Social Anxiety among University Students in Malaysia. *Journal of Psychiatry*, 14(1), 1-8.
- Altman, Irwin & Taylor, Dalmás. (1973). Social Penetration, The development inter Personal Relationship. New York, Holt Rinehart/among University Students, *Proceeding Social and Behavioral Sciences* 15.
- Antaki, C., Barnes, R., & Leudar, L. (2005). self-disclosure as a Situated international Practice. *British Journal of Social Psychology*, 44(2), 181 199.
- Briggs, K. (2001). Relationship between attachment style and self-disclosure of genital herpes. *Dissertation Abstracts International*, 61 (218), 1029.
- Borden, S., & Kenneth. (2000). Social Psychology. *Lawrence Erlbaum Associates*, 355.
- Campbell, C. (2010). Social Anxiety and Social Avoidance: A Developmental Model of Negative Cascade in First – Semester University Students. [Ph. D. Dissertation]. The Pennsylvania State.

- Corsini, R. (1987). *Encyclopedia of Psychology*. New York: John Wiley and Sons.
- Detweiler, M. (2005). Para-verbal avoidance during public speaking: The relationship between self-disclosure and social anxiety. [Ph.D]. ProQuest Dissertations Publishing, Place of publication: Ann Arbor.
- Deralega, V.J. (1984). Self-disclosure and intimate relationships. In V.J Derlega (Ed). *Communication, intimacy, and close relationships*. New York, Academic Press. (1-9).
- Farber, Barry A., (2006). *Self-disclosure in psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Festa CC, Ginsburg GS., (2011). Parental and peer predictors of social anxiety in youth. *Child Psychiatry Hum Dev*. 42(3):291-306. doi: 10.1007/s10578-011-0215-8. PMID: 21274620; PMCID: PMC3359646.
- Flynn, M. K., Bordieri, M. J., & Berkout, O. V. (2019). Symptoms of social anxiety and depression: Acceptance of socially anxious thoughts and feelings as a moderator. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 11, 44-49.
- Harman, J., Hanson, C., Cochran, M. & Lindsey, C. (2005). Liar: Internet faking but not frequency of use affects social skills, self-esteem, social anxiety and aggression. *Cyber Psychology & Behavior*, 8 (1), 1-6.
- Horesh, N. (2010). Self-disclosure, depression, anxiety and aggression in adolescents. *European Psychiatry*, 25 (1), 420-428.
- Joinson, A. N., Reips, U. D., Buchanan, T. & Paine C. B. (2010). Privacy, trust, and self-disclosure online. *Human Computer Interaction*, 25 (1), 1-24
- Jourard, S. M. (1971). *Self-Disclosure, An Experimented analysis of the transparent self*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Kahn, J. H., & Garrison, A. M. (2009). Emotional self-disclosure and emotional avoidance: Relations with symptoms of depression and anxiety. *Journal of counseling psychology*, 56(4), 573.
- Kazdin, A. (2000). *Encyclopedia of psychology*. New York: Oxford University Press, Vol. 7.
- Knapp, M. L., & Vangelisti, A. L. (2000). *Interpersonal Communication and Human Relationships*. Allyn and Bacon by Pearson Education, Inc.
- Lee, K. T., Noh, M. J., & Koo, D. M. (2013). Lonely people are no longer lonely on social networking sites: The mediating role of self-disclosure and social support. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(6), 413-418.

- Kowalski, R. M., & Leary, M. R. (Eds.). (1999). The social psychology of emotional and behavioral problems: Interfaces of social and clinical psychology. *American Psychological Association*, 225-247.
- Masaviru, M. (2016). Self-discloser: Theories and Model Review, *Journal of Culture, Society and Development*, (18), 43-47.
- Molavi, P., Mikaeili, N., Ghaseminejad, M. A., Kazemi, Z., & Pourdonya, M. (2018). Social Anxiety and Benign and Toxic Online Self-Disclosures: An Investigation Into the Role of Rejection Sensitivity, Self-Regulation, and Internet Addiction in College Students. *The Journal of nervous and mental disease*, 206(8), 598–605.
- Iverach, L., & Rapee, R. M. (2014). Social anxiety disorder and stuttering: current status and future directions. *Journal of fluency disorders*, 40, 69–82.
- Nawabi, P. (2004). *Lifting the veil on invisible identities: A grounded theory of self-disclosure for college students with mood disorder*. [Unpublished Ph.D]. Thesis, University of Maryland.
- Russell G. (2008). Student social anxiety. University of Plymouth. <http://escalate.ac.uk/2159>.
- Sarah, P. (2017). *The Association of High Social Anxiety and Perceived Responsiveness with Self-Disclosure*. [Unpublished Master]. University of Manitoba Winnipeg, Manitoba.
- Tardy, H. C., & Dindia, K. (2006). Self-Disclosure: Strategic revelation of information in personal and professional relationships. In O, Hagie (Ed), *The handbook of communication skills* (217-258). World Health Organization. (1992). *The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: clinical descriptions and diagnostic guidelines*(1).

الملاحق
ملحق (1)
رسالة تسهيل مهمة باحث



كلية الآداب والعلوم الإنسانية

التاريخ: 2024/04/22

إلى من يهمة الأمر

تحية طيبة... وبعد

الموضوع/ تسهيل مهمة باحث

يرجى التكرم بتسهيل مهمة الطالب ناصر بن حمدان ناصر الجهضمي، الرقم الجامعي (2112179)، والمسجل في برنامج ماجستير في التربية: تخصص الإرشاد النفسي، بجامعة الشرقية، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، قسم علم النفس من أجل تطبيق دراسة بعنوان: " الإفصاح عن الذات وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات بسلطنة عمان " وذلك خلال العام الدراسي 2024/2023م، ضمن متطلبات التخرج من البرنامج والحصول على درجة الماجستير. شاكربين ومقدرين تعاونكم الدائم.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

د. محمد بن خلفان الصقري .
عميد كلية الآداب والعلوم الإنسانية



ملحق (2)

أدوات الدراسة في صورتها الأولية

الموضوع/ تحكيم مقياس الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي

الدكتور الفاضل/.....المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

يقوم الباحث بدراسة بعنوان: الإفصاح عن الذات وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات بسلطنة عمان، وذلك للحصول على درجة الماجستير في التربية: تخصص (الإرشاد النفسي) - جامعة الشرقية بسلطنة عمان.

ونظرا لخبرتكم العلمية والعملية الواسعة في هذا المجال، يشرفني أن أضع بين أيديكم أدوات الدراسة في صورتها الأولية، بهدف تحكيمها وإبداء الرأي وبيان مدى مناسبة العبارات وانتمائها للبعد ومدى ملائمتها للبيئة العمانية، علما بأن مقياس الإفصاح عن الذات هو من إعداد أحمد محمد خليفة عبد المقصود، ويتكون من (42) فقرة موزعة على (4) أبعاد أساسية، ويقوم المستجيب بالإجابة عليه وفقا للتقديرات التالية (دائما، أحيانا، نادرا)، أما مقياس القلق الاجتماعي فهو من إعداد سامر جميل رضوان، ويتكون من (29) فقرة موزعة على (5) أبعاد أساسية، ويقوم المستجيب بالإجابة عليه وفقا للتقديرات التالية (دائما، غالبا، قليلا، أبدا).

شاكرا لكم تعاونكم ووقتكم الثمين الذي ستبذلونه في تحكيم هذا المقياس لما فيه خدمة البحث العلمي.

وتقبلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير.

الباحث: ناصر الجهضي

البيانات الشخصية للمحكم:

- الاسم:
- الوظيفة:
- التاريخ:
- الدرجة العلمية:
- جهة العمل:
- التوقيع:

أخي الطالب/ أختي الطالبة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد،،،

يقوم الباحث من جامعة الشرقية بإجراء دراسة تهدف إلى دراسة العلاقة بين الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات بسلطنة عمان، ولتحقيق أهداف الدراسة أعد الفريق البحثي الأداة التي بين يديك، وقد تم اختيارك لتكون أحد أفراد عينة الدراسة المستجيبة، لذا نرجو منك قراءة العبارات التي تتضمنها الاستبانة قراءة جيدة، ثم كتابة البيانات المطلوبة، وأخيرا الإجابة على فقراتها.
تعليمات الإجابة:

اقرأ عبارات الاستبانة جيدا؛ ثم حدد الإجابة المناسبة بوضع علامة في الخانة التي تقابلها.

لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خطأ، فكل إجابة تختارها صحيحة؛ لأنها تعبر عن رأيك. لا تترك عبارة من عبارات الاستبانة دون الإجابة عنها. جميع البيانات التي ستدلي بها في هذه الاستبانة هي مخصصة لغرض البحث العلمي، ولن يطلع عليها أحد سوى الفريق البحثي. وعليه؛ نرجو منك الإجابة بدقة ومصداقية وأمانة علمية.

الباحث: ناصر الجهضي

إشراف: د. أمجد جمعة

مقياس الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي

الأخوة الطلاب والطالبات الكرام،

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان الإفصاح عن الذات وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات بسلطنة عمان، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تصميم هذا المقياس، لذا يرجى منكم التفضل بالإجابة عن جميع الفقرات بكل صدق، علماً بأن المعلومات الواردة في المقياس سوف تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط وسيتم الاحتفاظ بها بكل سرية.

مع خالص شكري وتقديري لتعاونكم.

أولاً- البيانات الشخصية:

- الجنس: ذكر أنثى
- الجامعة:
- التخصص: علمي أدبي
- السنة الدراسية: البرنامج التأسيسي السنة الأولى السنة الثانية السنة الثالثة السنة الرابعة السنة الخامسة فأكثر
- المعدل التراكمي: من 3.75-4.00 (ممتاز مع مرتبة الشرف) من 3.30 - 3.74 (ممتاز)
- من 2.75 - 3.29 (جيد جداً) من 2.25 - 2.74 (جيد) من 2.00 - 2.24 (ناجح/مرضي)
- أقل من 2 (تحت الملاحظة الأكاديمية)

أولاً: مقياس الإفصاح عن الذات

✓ الإفصاح عن الذات: هو البوح للآخرين ببعض الخبرات والمشاعر الشخصية المؤلمة للفرد والتي خاضها في مواقف حياتية متنوعة، وقد تتضمن أفكاراً أو اتجاهات يتبناها الفرد، أو حاجات معينة يسعى لإشباعها.

م	الفقرات	الملائمة للبيئة		الانتماء للمحور		الصياغة اللغوية		
		ملائمة	غير ملائمة	تتبعي	لا تتبعي	مناسبة	غير مناسبة	
البعد الأول (التعبير والإيضاح): قدرة الطالب على الاندماج في الحوارات العلمية، والتعبير عن آرائه بسهولة ووضوح، وتقديمه للحلول المختلفة، وعرض أفكاره بأكثر من طريقة مع مراعاة أفكار الآخرين								
1	أعرض رأبي بسهولة في المجالات المختلفة							
2	أنخرط في الحوارات الفكرية والعلمية							
3	أقدم الحلول لأهم الصعاب التي قد يتعرض لها الآخرون							
4	أعبر عن رأبي ولا أخشى الآخرين							
5	أثابر في نقل المعلومات للآخرين وأناقشهم في المعلومات الغامضة							
6	أبدي رأبي في الحياة بكل سهولة							
7	أتناقش مع من يخالفني الرأي مناقشة موضوعية							
8	أقنع الآخرين بوجهة نظري بالرغم من اختلافهم معي							
9	أنخرط في حديث الآخرين حول المشكلات العامة							
10	أتحدث مع الآخرين بثقة							
11	أستخدم أكثر من طريقة للتعبير عن رأبي للآخرين							
12	أعرض أفكاري ومعتقداتي مع مراعاة أفكار ومعتقدات الآخرين							
13	أشارك في النقاش في الحوارات العامة التي يجريها الأصدقاء							
14	أظهر إعتقادي الفكري والديني بسهولة ويسر							
البعد الثاني (العلاقات مع الآخرين): علاقة الطالب الجامعي بالآخرين، وشعوره بالخجل عند الحديث عن المواقف المؤلمة، والتهرب من أسئلة الآخرين، وشعوره بالضيق عند الحديث مع الآخرين.								

							أخجل من الحديث عن بعض المواقف المؤلمة في حياتي	15
							أتهرب من الإجابة عن أسئلة الآخرين التي تتعلق بشخصيتي	16
							أشعر بالضيق عند الحديث عن الماضي	17
							أخجل من الحديث عن بعض المواقف في حياتي	18
							أشعر بالقلق من قدر المعلومات التي يعرفها الآخرون عني	19
							أخفي مشاعري الداخلية ولا أظهرها لأي شخص	20
							أناقش الأصدقاء في أمور حياتهم و لا أستطيع بالمقابل عني	21
							أغير مجرى الحديث عندما لا أرغب في الحديث عن موضوع ما	22
							أجد صعوبة في إقناع الآخرين برأيي	23
							أميل بالإحتفاظ ببعض الماضي في منطقة لا يعرفها غيري	24
							أخفي الآراء السياسية لنفسي ولا أبدئها لأحد	25
							أعطي معلومات خاطئة عن نفسي عند مقابلة أشخاص للمرة الأولى	26
البعد الثالث (التجارب الشخصية): تجارب الطالب الجامعي الشخصية التي تسبب له الضيق والقلق، أو تجعله يخجل من الآخرين، ورؤيته المستقبلية في حياته، وإظهار المحن التي مر بها والتي استغلها وحولها إلى منح.								
							أتحدث عن الأمور التي تسبب لي الإكتئاب والضيق والحزن	27
							أظهر الأمور التي أثرت في حياتي العملية والعلمية للآخرين	28
							أظهر الأمور التي أثرت في حياتي وغيرتها و تغيرت معها حياتي	29
							أفضل الذهاب للمختص عندما أشعر بالضيق	30
							أعرض رؤيتي في حياتي الأسرية المستقبلية	31
							أعبر عن نفسي جيدا أمام الآخرين	32
							أفصح عن تجاربي الماضية دون خجل أو ضيق	33
							أظهر المحن التي حولتها إلى منح	34
							أبادر بالكلمة الأولى لفتح حديث مع الآخرين	35
البعد الرابع (الآراء والاتجاهات): آراء الطالب واتجاهاته التي يفضل الحديث عنها أمام الآخرين والتي تشعره بالسرور والفرح والحديث عن الأهداف التي يتمناها.								
							أفضل الحديث مع من أشعر تجاههم بالراحة والأمان	36

							37	أستقيض في عرض الأمور التي تشعرني بالسرور والفرح
							38	أشعر بالراحة عند الحديث عن الأهداف التي أتمناها
							39	أظهر تطلعاتي للمستقبل في ظل الظروف المعاصرة
							40	أخجل عند الحديث عن هواياتي المفضلة
							41	أبدي الرأي فيما يطلب مني
							42	أبدي ذوقي ورأيي في الملبس والمأكل والمشرب ولا أخجل منه

ثانياً: مقياس القلق الاجتماعي

✓ القلق الاجتماعي: خوف غير منطقي للتقييم السلبي للسلوك في المواقف الاجتماعية من قبل الآخرين، وينتج عن أفكار ومعتقدات سلبية ويكون مصحوب بالارتباك والشعور بالخزي، وقلق الجمهور، والخجل، وظهور أعراض فسيولوجية عند التعرض لتلك المواقف كاحمرار الوجه، وارتعاش اليدين أو القدمين، والعرق، وزيادة سرعة ضربات القلب، وضيق التنفس.

م	الفقرات	الملائمة للبيئة		الانتماء للمحور		الصياغة اللغوية		
		ملائمة	غير ملائمة	تنتهي	لا تنتهي	غير مناسبة	مناسبة	
البعد الأول/ الأعراض الجسدية								
1	أصاب بالصداع قبل حدوث ملاقة اجتماعية ما							
2	أشعر بالصداع أثناء وجودي في موقف اجتماعي ما							
3	أعاني من قلق مرعب عندما أكون بين الناس							
4	يكون حلقي جافاً عندما أكون بين الآخرين							
5	أحياناً أشعر بالدوار عندما أتجاذب الحديث مع الآخرين							
6	عندما أكون مع الآخرين فأني غالباً أظل في الخلفية (لا أشاركهم الحديث)							
7	أشعر دائماً بردود أفعال جسدي (كالحكة والألم والتعرق والغثيان والشعور بالإقياء) مثلاً عندما أكون بين الآخرين							
8	عندما أكون في حفلة ما أو بين مجموعة من الأشخاص فأني لا أصدق كيف تنتهي هذه الحفلة							
البعد الثاني/ صعوبات التواصل والتعبير عن النفس								

							9	من الصعب علي الحديث مع شخص لا أعرفه
							10	يصعب علي التعبير عن رأيي في نقاش مع أشخاص لا أعرفهم
							11	أشعر بالضيق الشديد والارتباك عندما يكون علي الحديث أمام مجموعة من الأشخاص
							12	أكون عاجزا عن النقاش إذا ما دار حديث ما ضمن مجموعة من الأفراد
							13	أشعر بالخجل عندما أتحدث مع شخص مهم
							14	كثرة الناس حولي تربكني
							15	أحتاج لوقت حتى أستطيع التغلب على خجلي في المواقف غير المألوفة بالنسبة لي
البعد الثالث/ الخوف من المواقف الاجتماعية والدخول فيها								
							16	ألاحظ أنني أشعر بالخوف قبل حدوث موقف اجتماعي ما
							17	أكون متوتر جدا قبل حدوث موقف اجتماعي ما
							18	يخفق قلبي عندما أكون بين الآخرين في موقف اجتماعي ما
							19	أشعر وكأني مشلول عندما أفكر في لقاء علي القيام به مع أشخاص آخرين
							20	أكون متوترا أثناء وجودي بين الآخرين
							21	قبل أن أدخل في موقف اجتماعي ما أكون متوترا من احتمال فشلي في هذا الموقف
							22	أكون عادة غير واثق من نفسي ومتوترا عند لقائي بالآخرين
البعد الرابع/ تشتت الأفكار								
							23	تشرذ أفكاري دائما أثناء مخالطتي للآخرين
							24	غالبا ما تشرذ أفكاري في المواقف الاجتماعية
							25	ألاحظ أنني أفكر بأشياء ليس لها علاقة بالموقف الذي أكون فيه
							26	أفكر في أشياء غير مهمة عندما أكون مع أشخاص آخرين
البعد الخامس/ عدم الثقة بالنفس								
							27	أنزعج عندما ينظر إلي الناس في الشارع أو الأماكن العامة

							28	غالبا ما أكون مترددا عندما أريد أن أسأل شخصا ما عن أمر من الأمور
							29	يصبح العمل صعبا علي عندما أشعر أن أحدهم ينظر إلي (يراقبني) أثناء قيامي به

ملحق (3)

أدوات الدراسة في صورتها النهائية

مقياس الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي

الأخوة الطلاب والطالبات الكرام،

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان الإفصاح عن الذات وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات بسلطنة عمان، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تصميم هذا المقياس، لذا يرجى منكم التفضل بالإجابة عن جميع الفقرات بكل صدق، علماً بأن المعلومات الواردة في المقياس سوف تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط وسيتم الاحتفاظ بها بكل سرية.

مع خالص شكري وتقديري لتعاونكم.

أولاً- البيانات الشخصية:

- الجنس: ذكر أنثى
- الجامعة:
- التخصص: علمي أدبي
- السنة الدراسية: البرنامج التأسيسي السنة الأولى السنة الثانية السنة الثالثة السنة الرابعة السنة الخامسة فأكثر
- المعدل التراكمي: من 4.00-3.75 (ممتاز مع مرتبة الشرف) من 3.74 - 3.30 (ممتاز)
- من 3.29 - 2.75 (جيد جداً) من 2.74 - 2.25 (جيد) من 2.24 - 2.00 (ناجح/مرضی)
- أقل من 2 (تحت الملاحظة الأكاديمية)

مقياس الإفصاح عن الذات

الرقم	الأسئلة	دائما	أحيانا	نادرا
البعد الأول (التعبير والإيضاح)				
1	أعرض رأبي بسهولة في المجالات المختلفة			
2	أشارك في الحوارات الفكرية والعلمية			
3	أقدم الحلول لأهم الصعاب التي قد يتعرض لها الآخرون			
4	أعبر عن رأبي ولا أخشى الآخريين			
5	أناقش الآخريين حول المعلومات الغامضة			
6	أبدي رأبي عن الحياة بكل سهولة			
7	أتناقش مع من يخالفني الرأي مناقشة موضوعية			
8	أقنع الآخريين بوجهة نظري بالرغم من اختلافهم معي			
9	أتناقش مع الآخريين حول المشكلات العامة			
10	أتحدث مع الآخريين بثقة عالية			
11	أستخدم أكثر من طريقة للتعبير عن رأبي للآخريين			
12	أعرض أفكارى ومعتقداتى مع مراعاة أفكار ومعتقدات الآخريين			
13	أظهر اعتقادي الفكري والديني بسهولة ويسر			
البعد الثاني (العلاقات مع الآخريين)				
14	أخجل من الحديث عن بعض المواقف المؤلمة في حياتي			
15	أتهرب من الإجابة عن أسئلة الآخريين التي تتعلق بشخصيتي			
16	أشعر بالضيق عند الحديث عن الماضي			
17	أشعر بالقلق من المعلومات التي يعرفها الآخرون عني			
18	أخفي مشاعري الداخلية ولا أظهرها لأي شخص			
19	أناقش الأصدقاء في أمور حياتهم ولا أستطيع بالمقابل مناقشة أمور حياتي			
20	أغير مجرى الحديث عندما لا أرغب في الحديث عن موضوع ما			
21	أجد صعوبة في إقناع الآخريين برأبي			
22	أميل بالاحتفاظ ببعض الماضي في منطقة لا يعرفها غيري			
23	أخفي الآراء السياسية لنفسي ولا أبديها لأحد			

			أعطي معلومات خاطئة عن نفسي عند مقابلة أشخاص للمرة الأولى	24
البعد الثالث (التجارب الشخصية)				
			أتحدث عن الأمور التي تسبب لي الاكتئاب والضيق والحزن	25
			أظهر الأمور التي أثرت في حياتي العملية والعلمية للآخرين	26
			أظهر الأمور التي أثرت في حياتي وغيرتها وتغيرت معها حياتي	27
			أفضل الذهاب للأخصائي عندما أشعر بالضيق	28
			أعرض رؤيتي في حياتي الأسرية المستقبلية	29
			أعبر عن نفسي جيدا أمام الآخرين	30
			أفصح عن تجاربي الماضية دون خجل	31
			أظهر المحن التي حولتها إلى منح	32
			أبادر بالكلمة الأولى لفتح حديث مع الآخرين	33
البعد الرابع (الآراء والاتجاهات)				
			أفضل الحديث مع من أشعر تجاههم بالراحة والأمان	34
			أستقيض في عرض الأمور التي تشعرني بالسرور والفرح	35
			أشعر بالراحة عند الحديث عن الأهداف التي أتمناها	36
			أظهر تطلعاتي للمستقبل في ظل الظروف المعاصرة	37
			أخجل عند الحديث عن هواياتي المفضلة	38
			أبدي رأيي فيما يطلب مني	39
			أبدي ذوقي ورأيي في الملابس والمأكول والمشرب ولا أخجل منه	40

مقياس القلق الاجتماعي

الرقم	الأسئلة	دائما	غالبا	قليلا	أبدا
-------	---------	-------	-------	-------	------

البعد الأول/ الأعراض الجسدية				
				1 أصاب بالصداع قبل حدوث لقاء اجتماعي ما
				2 أشعر بالصداع أثناء وجودي في موقف اجتماعي ما
				3 أشعر بالرجفة عندما أكون بين الناس
				4 أشعر بجفاف حلقي عندما أكون بين الآخرين
				5 أشعر بالدوار عندما أتجاذب الحديث مع الآخرين
				6 أبقى في الصفوف الخلفية عندما أكون مع الآخرين
				7 أشعر بردود أفعال جسدي (كالألم والتعرق والغثيان والشعور بالقيء) مثلا عندما أكون بين الآخرين
				8 أشعر بالاختناق عندما أكون بين مجموعة من الأشخاص
البعد الثاني/ صعوبات التواصل والتعبير عن النفس				
				9 أجد صعوبة في التحدث مع شخص لا أعرفه
				10 يصعب علي التعبير عن رأيي في نقاش مع أشخاص لا أعرفهم
				11 أشعر بالضيق الشديد والارتباك عندما يكون علي الحديث أمام مجموعة من الأشخاص
				12 أكون عاجزا عن النقاش إذا ما دار حديث ما ضمن مجموعة من الأفراد
				13 أشعر بالخجل عندما أتحدث مع شخص مهم
				14 تربكني كثرة الناس حولي
				15 أحتاج لوقت حتى أستطيع التغلب على خجلي في المواقف غير المألوفة بالنسبة لي
البعد الثالث/ الخوف من المواقف الاجتماعية والدخول فيها				
				16 ألاحظ أنني أشعر بالخوف قبل حدوث موقف اجتماعي ما
				17 أكون متوترا جدا قبل حدوث موقف اجتماعي ما
				18 يخفق قلبي عندما أكون بين الآخرين في موقف اجتماعي ما
				19 أشعر وكأنني مشلول عندما أفكر في لقاء مرتقب مع أشخاص آخرين
				20 أشعر بالتوتر أثناء وجودي بين الآخرين
				21 أكون متوترا من احتمال فشلي في موقف اجتماعي ما
البعد الرابع/ تشتت الأفكار				

				تشرد أفكاري أثناء مخالطتي للآخرين	22
				تشرد أفكاري في المواقف الاجتماعية	23
				ألاحظ أنني أفكر بأشياء ليس لها علاقة بالموقف الذي أكون فيه	24
				أفكر في أشياء غير مهمة عندما أكون مع أشخاص آخرين	25
البعد الخامس/ عدم الثقة بالنفس					
				أنزعج عندما ينظر إلي الناس في الشارع أو الأماكن العامة	26
				أكون مترددا عندما أريد أن أسأل شخصا ما عن أمر من الأمور	27
				يصبح العمل صعبا علي عندما أشعر أن أحدهم ينظر إلي (يراقبني) أثناء قيامي به	28

ملحق (4)
قائمة محكمي المقاييس

م	الاسم	الدرجة العلمية	التخصص	الوظيفة	جهة العمل
1	د. عصام اللواتي	دكتوراة	الإرشاد النفسي	أستاذ مشارك	جامعة الشرقية
2	د. جوخة بنت سليم الصوافية	دكتوراة	الإرشاد النفسي	أستاذ الارشاد النفسي المساعد	جامعة الشرقية
3	د. أمينة بن قويدر	دكتوراة	الإرشاد النفسي	أستاذ مساعد	جامعة الشرقية
4	د. موسى بن سليمان الشعيلي	دكتوراة	الإرشاد النفسي	مدير دائرة شؤون الطلاب	الجامعة العربية المفتوحة
5	د. حمد بن حمود الغافري	دكتوراة	الإرشاد النفسي	أستاذ مساعد	الجامعة العربية المفتوحة
6	محمود بن مبارك الحسني	ماجستير	الإرشاد النفسي	محاضر	كلية البيان
7	د. سالم بن راشد البوصافي	دكتوراة	الإرشاد النفسي والتربوي	مشرف إرشاد نفسي	وزارة التربية والتعليم
8	د. سليمان بن خليفة المعمرى	دكتوراة	الإرشاد النفسي	أخصائي إرشاد	-----
9	سعيد بن راشد الجهوري	ماجستير	الإرشاد النفسي	مرشد طلابي	الكلية العسكرية التقنية
10	طرفة البوسعيدية	ماجستير	علم النفس	مرشد نفسي	الكلية العسكرية التقنية