المجلة العراقية للبحوث الإنسانية والإجتماعية والعلمية
Iraqi Journal of Humanitarian, Social and Scientific Research
Print ISSN 2710-0952 Electronic ISSN 2790-1254
العـــــدد 19A تشر2ين 2025
No.19A Nov. 2025

الرهاب الاجتماعي لدى طالبات قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

م.م نور هشام عبودي
جامعة القادسية/ كلية الآداب noor.hisham@qu.edu.iq
اية كاظم عبار
جامعة القادسية/ كلية التربية للبنات ayaa.2025@gmail.com
اسيل رياض حميد
جامعة القادسية/ كلية الادارة والاقتصاد aseelabass1996@gmail.com

الخلاصة

هدف البحث الحالي إلى التحقق من مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طالبات قسم الارشاد النفسي و التوجيه التربوي، اذ ان الرهاب الاجتماعي هو ظاهرة نفسية تتمثل في الخوف المفرط وغير المبرر من التفاعل مع الآخرين والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية، ويشمل هذا الرهاب الشعور بالقلق والتوتر أمام الوضعيات الاجتماعية، سواء كانت صغيرة أو كبيرة، ويمكن أن يؤدي إلى انعزال الشخص عن المجتمع وتقليل جودة حياته الاجتماعية، ان هذا المتغير يعد من الموضوعات المهمة في حياة طالبات قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي لما له من أثر في مفاصل حياتهم المختلفة، الأمر الذي يستدعي التعمق في دراسته والبحث العلمي فيه، ان مشكلة البحث الحالي تتلخص في الاجابة عن السؤال هل هناك رهاب اجتماعي لدى طالبات قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي؟ كما هدف البحث الى التعرف على مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طالبات قسم الارشاد النفسي و التوجيه التربوي. و الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين طالبات قسم الارشاد النفسي و التوجيه التربوي تبعا لمتغير المرحلة (الثانية/ الرابعة). ولتحقيق تلك الاهداف تم الاعتماد على المنهج الوصفي بوصفه الاسلوب الانسب للبحث الحالي حيث تم اختيار عينة من طالبات قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي قوامها (168) طالبة في جامعة القادسية/ كلية التربية للبنات وللدراسة الصباحية للعام الدراسي 2023-2024 وبالطريقة العشوائية الطبقية، ثم طبق مقياس الرهاب الاجتماعي الذي تم تبنيه وهو مقياس الخالدي (2009) وتكون بالصيغة النهائية من (32) فقرة، وبعد اجراء وتطبيق الوسائل الاحصائية المناسبة تم استخراج المؤشرات السيكومترية للمقياس وهي صدق البناء تضمن الصدق الظاهري في حين تم الاستدلال على ثباته بواسطة الفاكرونباخ، اذ بلغت قيمة معامل الثبات لمقياس الرهاب الاجتماعي بطريقة الفاكرونباخ (٠,٨٢).

تم تحليل البيانات التي تم جمعها من عينة البحث بواسطة برنامج (spss) وتوصل البحث على بعض النتائج:

1- لدى طالبات قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي مستوى عالي من الرهاب الاجتماعي.
2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى الى متغير المرحلة.

وفي ختام البحث تم التوصل الى مجموعة من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: الرهاب، الرهاب الاجتماعي، طالبات قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي.

Social Phobia Among Female Students in the Department of Psychological Counseling and Educational Guidance

A.L. Noor Hisham Aboudi
Al-Qadisiyah University/College of Arts noor.hisham@qu.edu.iq
Aya Kadhim Abbar
Al-Qadisiyah University/College of Education for Women
ayaa.2025@gmail.com
Aseel Riyadh Hameed
Al-Qadisiyah University/College of Administration and Economics
aseelabass1996@gmail.com

Abstract

The aim of the current research was to verify the level of social Anxiety among female students in the Department of Psychological Counseling and Educational Guidance. Social Anxiety is a psychological phenomenon represented by excessive and unjustified fear of interacting with others and participating in social activities. This Anxiety includes feelings of anxiety and tension in social situations, whether small or large, and can lead to a person's isolation from society and a reduction in the quality of their social life. The researchers believe that this variable is one of the important topics in the lives of female students in the Department of Psychological Counseling and Educational Guidance because of its impact on the various aspects of their lives, which requires in-depth study and scientific research. The problem of the current research can be summarized in answering the question: Is there social Anxiety among female students in the Department of Psychological Counseling and Educational Guidance? The research also aimed to identify:

- The level of social Anxiety among female students in the Department of Psychological Counseling and Educational Guidance.
- Statistically significant differences between female students in the Department of Psychological Counseling and Educational Guidance according to the stage variable (second / fourth).

To achieve these goals, the researchers relied on the descriptive approach as the most appropriate method for the current research. The researchers selected a sample of female students from the Department of Psychological counseling and educational guidance consisting of (168) female students at Al-Qadisiyah University, College of Education for Girls, for the morning study for the academic year 2023-2024, using a stratified random method. Then, the social Anxiety scale adopted by the researchers was applied, which is Al-Khalidi scale (2009), and it was in its final form of (32) paragraphs. After conducting and applying the appropriate statistical methods, the psychometric indicators of the scale were extracted, namely, construct validity, which includes apparent validity, while its stability was inferred using Cronbach's alpha, as the value of the stability coefficient for the social Anxiety scale using Cronbach's alpha reached (0.82). The data collected from the research sample were analyzed using the (SPSS) program. The researchers obtained some results:

1. Female students in the Department of Psychological Counseling and Educational Guidance have a high level of social Anxiety.
2. There are no statistically significant differences attributable to the stage variable.

At the conclusion of the research, the researchers came up with a set of recommendations and suggestions.

Keywords: Anxiety, social Anxiety, female students in the Department of Psychological Counseling and Educational Guidance.

مشكلة البحث

تعتبر قضايا الصحة النفسية من أبرز التحديات التي تواجه المجتمع اليوم، ومن بين هذه القضايا يظهر الرهاب الاجتماعي كظاهرة تؤثر بشكل كبير على الحياة اليومية للفرد، وتعتبر طالبات قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي فئة هامة تدرس هذه الظاهرة لتكون لها القدرة على توجيه ومساعدة الآخرين في التغلب على هذا التحدي (الخالدي، 2009، ص7).

يعتبر الرهاب الاجتماعي ظاهرة نفسية تتمثل في الخوف المفرط وغير المبرر من التفاعل مع الآخرين والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية. يشمل هذا الرهاب الشعور بالقلق والتوتر أمام الوضعيات الاجتماعية، سواء كانت صغيرة أو كبيرة، ويمكن أن يؤدي إلى انعزال الشخص عن المجتمع وتقليل جودة حياته الاجتماعية (جلال، 1986، ص44).

ان توافق الفرد اجتماعيا يقصد به عقد علاقات اجتماعية طيبة تتسم بالإيثار والتسامح والتعاون، فاضطراب الحياة الاجتماعية والعلاقات الإنسانية مرهون باضطراب الحياة الانفعالية كالخوف والقلق وضعف الثقة بالنفس (راجح، 1977، ص558)، وعندما يرتبط الخوف مع مواقف الأداء أو التفاعل الاجتماعي ينتج عنه نقص وظيفي او توتر شخصي شديد (Juster, 1995, p.821).

والسبب في ذلك ان الرهاب الاجتماعي يرتبط بمستوى من نقص الوظيفة بسبب التأثير المباشر للاضطراب في قدرة الفرد للتفاعل مع المواقف الاجتماعية والعملية، وهذا المستوى من النقص وعدم القدرة يكون شديد لدرجة يرى بانه كالاضطرابات المزمنة الأخرى مثل الاكتئاب (Montgomery, .3-9 1997, p). ولهذا السبب، تتفق الدراسات السابقة على أن الرهاب الاجتماعي يعد ضعفاً في بنية الشخصية، إذ يعبر الأفراد الذين يعانون منه عن شكاوى جسدية مرتبطة بمعاناتهم وتعطيل في وظائفهم الدراسية والمهنية والاجتماعية. وتظهر مؤشرات الضعف ذو دلالة إحصائية لديهم، إذ يعبر (83%) من هؤلاء أن مخاوفهم تلك تثبط الوظيفة الدراسية وتمنعهم من التكلم في الصف الدراسي، أو الالتحاق بالنوادي، أو الفرق الرياضية، أو التنظيمات الطلابية، أو تمنعهم من الحصول على درجات أفضل بسبب عدم المشاركة في المناقشات الصفية، ويشعر(92%) منهم ان أدائهم المهني كان ضعيفا بشكل كبير، ووجود نقص واضح في تطورهم في العمل، وفي تقويم وظائفهم الاجتماعية، وعبر (69%) عن مخاوف تمنعهم من المشاركة في الأحداث الاجتماعية التي تتصل بأعمالهم. وهكذا فأن الرهاب الاجتماعي يتضح من حيث كونه أحد الاضطرابات النفسية الذي يؤثر في قيام الفرد بأداء وظيفته في الحياة(Dacan .391 .(et al.,1986, p

إن القلق الاجتماعي البسيط يكون طبيعيا وحتى مفيدا، لكن الرهاب الاجتماعي الشديد يكون معطلا للفعاليات كلها، فهو حالة من المخاوف المحيرة لعدد من الناس الذين ليس لديهم القدرة على الكلام أو إظهار أنفسهم في المجالس العامة، فقد تصيبهم رعشة عند البدء بالكلام، وخير مثال على ذلك (Demosthenes) وهو من أشهر خطباء اليونان كان يعاني هذه الحالة قبل ان يدرب نفسه على تجاوزها .(Marks, 1987, p.362)

استناداً الى ما ذكر انفاً، تتحدد مشكلة البحث في التساؤل الرئيس الاتي: هل هناك رهاب اجتماعي لدى طالبات قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي؟

اهمية البحث

يمكن ان نتلمس الصحة النفسية للفرد من خلال العلاقة بينها وبين درجة التفاعل الاجتماعي للفرد مع الآخرين، فهي ذات أهمية خاصة وذلك لظهور مدارس فكرية تحاول تفسير الاضطرابات النفسية على أساس التفاعل الاجتماعي للفرد مع المجتمع (جلال، 1986، ص 52).

ان الصحة النفسية متمثلة بتوافق الفرد، وإنها حالة تدل على مستوى فاعلية الفرد التي هي قدرته على التأثير والتفاعل مع الاخرين وقدرته على التعامل بفعالية ونجاح، ويعد ذلك دليلاً على مستوى عالٍ من التوافق، مما يشكل مؤشراً إيجابياً على سلامة صحته النفسية (عبد الغفار، 2007، ص19).

ما من شك ان كثير من العلاقات الاجتماعية تتطلب اتصالا نشطا بالآخرين، ولهذا فان العلاقات الاجتماعية السليمة تحتوي على مزيج من الانفعالات المتنوعة ففيها الغضب واللوم والضيق أحيانا، وتبادل مشاعر الحب والود والإعجاب أحيانا أخرى، ومن المعروف ان قدرة الفرد القلق والخائف على

تبادل هذه المشاعر تقل في المواقف الاجتماعية نتيجة لما يؤدي إليه القلق من قيود وعجز (إبراهيم، 1994، ص 434-435).

في سياق الطلبة الدارسين في قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، يأتي دراسة موضوع الرهاب الاجتماعي كجزء أساسي من تكوينهم الأكاديمي والمهني، إذ يعتبر فهم هذه الظاهرة وتأثيرها على الفرد والمجتمع أمراً ذا أهمية بالغة. فضلاً عن ذلك، تلعب الطالبات في هذا القسم دوراً حيوياً في تقديم الدعم والإرشاد للأفراد الذين يعانون من الرهاب الاجتماعي، ساعيات إلى تحسين جودة حياتهم النفسية والاجتماعية (ابراهيم، 1994، ص56).

علما ان الرهاب الاجتماعي يبدأ عادة تدريجيا ويصيب الذكور والإناث على حد سواء وتكون البداية بين سن الخامسة عشرة والخامسة والعشرين (Marks, 1987, p. 97)، ويظهر ذلك بشكل خاص في مرحلة المراهقة المتأخرة، إذ يكتسب الوعي الاجتماعي والتفاعل مع الآخرين أهمية تفوق الحد الطبيعي (Davison & Neal, 1974, p.134-136).

يعتبر تسليط الضوء على هذا الموضوع ضرورة ملحة لطالبات قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، حيث يمكن لفهم أعماق الرهاب الاجتماعي أن يمهد الطريق لتطوير أدوات واستراتيجيات فعالة للتدخل النفسي والتوجيهي، كما يمكن لهذا الفهم أن يساهم في تشكيل نهج شامل لتحسين صحة الفرد النفسية والاجتماعية (Cook, 1988, p.734).

اهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف على:

1. مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طالبات قسم الارشاد النفسي و التوجيه التربوي.
2. دلالة الفروق الاحصائية بين طالبات قسم الارشاد النفسي و التوجيه التربوي تبعا لمتغير المرحلة (الثانية/ الرابعة).

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطالبات قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي/ كلية التربية للبنات/ جامعة القادسية وللدراسة الاولية الصباحية للعام الدراسي 2023-2024.

تحديد المصطلحات

الرهاب الاجتماعي

عرفه كل من:

- **زياد (2006):** هو حالة من القلق والتوتر الشديد في مواقف التفاعل الاجتماعي، حيث يشعر الفرد بالخوف من التعرض للانتقاد أو الرفض من قبل الآخرين، مما يؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية (زياد، 2006، ص78).
- **الخالدي (2009):** هو التوتر تجاه التفاعلات الاجتماعية، حيث يشعر الفرد بعدم الراحة والخوف الشديد في مواقف التحدث أو التفاعل مع الآخرين (الخالدي، 2009، ص75).
- **الداهري (2008):** وهو اضطراب نفسي يتسم بالقلق والتوتر الشديدين أثناء التفاعلات الاجتماعية، وقد يؤثر على الأداء اليومي للفرد وجودته في التواصل الاجتماعي (الداهري، 2008 ، ص 89).
- **بلحسيني (2011):** هو تجنب الفرد للوقوف أمام المواقف الاجتماعية بسبب القلق المستمر من النقد والرفض، ويؤثر هذا الاضطراب على الحياة اليومية والتفاعلات الاجتماعية الطبيعية (بلحسيني، 2011، ص43).

التوجهات النظرية المفسرة للرهاب الاجتماعي

نظرية التعلم الاجتماعي

نظرية التعلم الاجتماعي هي إحدى النظريات التي تشير إلى أن السلوك البشري يتأثر بتجارب التعلم والمشاهدة والنمذجة، وقد قام بتطوير هذه النظرية العالم ألبرت باندورا.

المفاهيم الاساسية لنظرية التعلم الاجتماعي:

اولاً. النمذجة

في سياق الرهاب الاجتماعي، يقوم الفرد بمشاهدة ومحاكاة سلوكيات الآخرين، عندما يشاهد شخص آخر يظهر أعراض الرهاب الاجتماعي وكيف يتجنب المواقف الاجتماعية، يمكن أن يتأثر الفرد بذلك ويتعلم نمط سلوكي مشابه.

ثانياً. تعزيز السلوك

إذا كان الفرد قد شاهد شخصًا آخر يتجنب المواقف الاجتماعية ويتجنب الضغط الاجتماعي، ورأى أن هذا السلوك أدى إلى تقليل التوتر والقلق، فإنه قد يكون أكثر عرضة لاعتماد نمط سلوكي مماثل.

ثالثاً. التعلم عبر التعزيز والعقوبة

تشير النظرية إلى أن التعلم يحدث عبر التعزيز (المكافأة) والعقوبة، على سبيل المثال، إذا قام الفرد بتجنب موقف اجتماعي وتجنب الضغط الاجتماعي، وكانت النتيجة إيجابية مثل تجنب الانتقاد أو الحصول على سلامة نفسية، فإنه يمكن أن يتعلم من هذه التجارب ويستمر في تجنب المواقف الاجتماعية.

رابعاً. التحفيز الذاتي

يشير إلى القدرة على تنظيم وتوجيه السلوك الخاص، حيث يمكن للفرد تحفيز نفسه لتجنب المواقف الاجتماعية أو لتجاوز القلق الاجتماعي من خلال تحديد أهداف شخصية وتعزيزها.

خامساً. التعلم الاجتماعي المشترك

تشير النظرية إلى أن التعلم ليس فرديًا فقط، بل يمكن أن يحدث أيضًا من خلال التفاعل مع الآخرين وتبادل الخبرات الاجتماعية.

في السياق الاجتماعي، تعتبر نظرية التعلم الاجتماعي ذات أهمية كبيرة في فهم كيف يمكن أن يتطور ويُعتمد الرهاب الاجتماعي كنمط سلوكي ناتج عن التفاعلات الاجتماعية (Bandura, 1999, p. 22).

منهج البحث

أعتمد البحث الحالي منهج البحث الوصفي، ويعرف منهج البحث الوصفي أنه اي استقصاء ينصب نحو ظاهرة من الظواهر، النفسية أو التعليمية كما هي موجودة على ارض الواقع، بهدف تشخيصها وكشف جوانبها ومعرفة العلاقة بين عناصرها، أو ما بينها وما بين ظواهر نفسية أو تعليمية أخرى. ولا يقتصر البحث الوصفي على وصف الظاهرة المدروسة فقط، بينما يذهب أبعد من ذلك فيحلل ويفسر ويقيم ويقارن، من اجل الوصول إلى تعميمات ذات معنى يزيد بها رصيد معارفنا عن تلك الظاهرة، وفي كل الأحوال فإن أهم خصائص البحث الوصفي الموضوعية في التشخيص (الزوبعي، 1981، ص51).

مجتمع البحث

يتمثل مجتمع البحث الحالي بطالبات قسم الارشاد النفسي و التوجيه التربوي/ جامعة القادسية/ كلية التربية للبنات و للدراسة الصباحية للعام الدراسي 2023- 2024 و البالغ عددهن (168)، وكما هو موضح في جدول (1).

جدول (1)

اعداد مجتمع البحث موزعين تبعا لمتغير المرحلة

المرحلة	العدد
المرحلة الاولى	40
المرحلة الثانية	45
المرحلة الثالثة	42
المرحلة الرابعة	41

المجموع	168

عينة البحث

تم سحب عينة البحث بالطريقة الطبقية العشوائية Stratified Random sample، ذات التوزيع المتناسب Propositional Allocation، إذ بلغ حجم عينة البحث (70) طالبة وموزعة حسب متغير المرحلة و تم تقسيم العينة الى قسمين حيث بلغ عدد طالبات المرحلة الرابعة (35) وعدد طالبات المرحلة الثانية (35) وكما هو مبين في جدول (2).

جدول (2)

توزيع افراد عينة البحث تناسبيا تبعا لمتغير المرحلة

المرحلة	العدد
المرحلة الثانية	35
المرحلة الرابعة	35
المجموع	70

أداتا البحث

لما كان البحث الحالي يستهدف تعرف درجة الرهاب الاجتماعي لدى طالبات قسم الارشاد النفسي و التوجيه التربوي، تم تبني مقياس مكون من (32) فقرة و تحديد البدائل التي تناسب الإجابة على تلك الفقرات قبل ان يقوم بتحديد صلاحياتها و عرضها على الخبراء.

تم تبني مقياس الخالدي (2009) ويتكون المقياس من (32) فقرة يجاب عنها بخمس بدائل على الرغم ان المقياس يتسم بالصدق و الثبات الا انه تم القيام بمجموعه من الخطوات الاجرائية من اجل تكيف المقياس على عينة البحث الحالي.

صلاحية فقرات المقياس:

لغرض التحقق من صلاحية فقرات المقياس التي تم أعدادها والبالغة (32) فقرة، تم عرضها على مجموعة من المحكمين المختصين في التربية وعلم النفس، لغرض الحكم على مدى كفاءتها في قياس الرهاب الاجتماعي، إذ احتوت استمارة التحكيم على تعريف الرهاب الاجتماعي، وبدائل الإجابة على المقياس .

وبعد أن أبدى الخبراء استجاباتهم وملاحظاتهم على عبارات المقياس، وباستخدام النسبة المئوية لكل فقرة من فقرات المقياس، فالفقرة التي تحصل على نسبة الموافقة 80 % فأكثر تبقى في المقياس، والفقرة التي تحصل على نسبة الموافقة أقل من 80 % تحذف من المقياس، وبعد جمع اراء الخبراء و تحليلها حول فقرات المقياس تم اعتماد نسبة اتفاق (100%).

التجربة الاستطلاعية للمقياس (تجربة وضوح التعليمات والفقرات):

استهدفت التعرف على مدى وضوح فقرات المقياس من حيث الصياغة او المعنى، ومدى فهم المبحوث لبدائل الاجابة، ولتحقيق ذلك طبق المقياس على عينة استطلاعية عشوائية بلغ عدد افرادها (20) طالبة من طالبات الارشاد النفسي والتوجيه التربوي، وطلب منهم اعطاء ملاحظتهم عن وضوح فقرات المقياس

وصياغتها وطريقة الاجابة، و اذا ما كانت هناك فقرات غير مفهومة، وقد اتضح للباحثة ان فقرات المقياس وتعليماته كانت واضحة للمجيب ولا حاجة الى تغير او تعديل اية فقرة من فقرات المقياس.

الخصائص القياسية (السيكومترية) لمقياس الرهاب الاجتماعي

اشار مختصو القياس النفسي انه من الضرورة التأكد من بعض خصائص المقياس القياسية عند إعداده، (الذي تم تبنيه او بناءه) مهما كان القصد من استخدامه، مثل الثبات والصدق (علام ، ٢٠٩، ص١٩٨٤)، إذ ان هذه الخصائص توفر شروط الصلاحية والدقة لما يسعى المقياس لمعرفته وقياسه (عبد الرحمن ، ١٩٨٣، ص١٥٩)، فأن المقياس الصادق هو الذي يقيس ما أعد لقياسه أو يحقق الغرض الذي أعد لأجله ، وأن المقياس الثابت هو المقياس الذي يقيس بدرجة مقبولة من الدقة (عودة ، ٢٠٠٢، ص٣٣٠).

مؤشرات الصدق

يعد الصدق الخاصية الأكثر أهمية لأي اختبار فهو يبين فيما إذا كان المقياس يقيس بالفعل الخاصية ذاتها، والصدق يفترض الثبات ولكن العكس غير صحيح (Goodwin, 2010, P.135).

ويشير الصدق إلى أن المقياس يقيس السمة التي صمم من اجل قياسها، ويرتبط الصدق ارتباطا مباشرة بالثبات ولكي يكون المقياس صادق يجب أن يكون ثابت (عباس، ١٩٩٩، ص24).

وقد تم التحقق من بعض مؤشرات صدق مقياس الرهاب الاجتماعي الذي تم تبنيه في البحث الحالي كما يأتي:

الصدق الظاهري

إن احسن طريقة لحساب الصدق الظاهري، هي عرض الباحث لفقرات المقياس قبل ان يطبقه على مجموعة محكمين يتسمون بخبرة تمكنهم من الحكم على صلاحية الفقرات في قياس السمة المقاسة، والذي يجعل الباحث يطمئن إلى آرائهم ويأخذ بالأحكام التي اتفق عليها اغلبهم أو بنسبة (80 %) او أكثر (الكبيسي، ٢٠١٠ ، ص٢٩٥)، وتحقق هذا الصدق في مقياس الرهاب الاجتماعي، عن طريق عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة محكمين مختصين في ميدان علم النفس، لتقدير مدى صلاحية وملاءمة فقرات المقياس وتعليماته وبدائله، وكما ذكر سلفا.

صدق البناء

وهو من أكثر اشكال الصدق انتشارا، ويشير المختصون أن صدق البناء يتوافق مع مفهوم أيبل للصدق من خلال تشبع المقياس بالمعنى العام (الإمام، ١٩٩٠، ص١٣١)، ويتحقق هذا الصدق، عندما نمتلك معياراً نقرر على وفقه إن الاختبار يقيس بناءً نظريا محددا.

مؤشرات الثبات

إذا كان الثبات (Reliability) يعني دقة المقياس، وأنه يعرف إحصائيا بنسبة التباين الحقيقي إلى التباين الكلي، أو مربع معامل الارتباط بين العلامات الحقيقية والعلامات الظاهرية (عودة، ٢٠٠5، ص٦٢٩)، فإنه يعني أيضا الاتساق والدقة في اجابة المفحوصين والاتساق عبر الزمن في النتائج، فالمقياس يكون ثابتا عندما يعطي النتيجة نفسها إذا ما تم تطبيقه على نفس العينة مرةً اخرى (Barron, 1981, P.448).

وقد أشارت أدبيات القياس النفسي إلى إمكانية قياس الثبات بعدة طرائق، إذ يرى (كرونباخ) إن اتساق درجات الاستجابات يتم عبر مراحل من القياس ومنها: الاتساق الداخلي (Internal Consistency) والذي يتم إذا كانت الفقرات تقيس نفس المفهوم، والاتساق الخارجي (External Consistancy) والذي يتحقق عندما يعطي المقياس نفس النتائج إذا ما تم اختباره مره اخرى بعد فترة زمنية (Holt & Irving, 1971, P. 60) .

وعليه استعملت طريقة الفا كرونباخ لاستخراج الثبات وكما يلي:

طريقة معامل (الفا كرونباخ) للاتساق الداخلي

للتحقق من ثبات اداة الدراسة تم فحص الاتساق الداخلي لمجالات الأداة الثلاثة والدرجة الكلية وذلك بحساب معامل كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) فقد قامت الباحثة باستخدام طريقة إعادة الاختبار (Test Retest)على عينة استطلاعية مكونة من (70) طالبة كما في جدول رقم (3).

جدول رقم (3)

معامل كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha)

حجم العينة	عدد الفقرات	قيمة الفا
70	32	0,82

يتضح لنا من الجدول رقم (3) أن درجة معاملات الثبات لمجالات الدراسة والدرجة الكلية حسب معادلة الثبات كرونباخ قد بلغت 0.82 . وهذا ما يعني قوة الدراسة و صحة نتائجها.

المؤشرات الإحصائية

من اجل التعرف على تجانس او تقارب قيم درجات عينة البحث بشكل اقرب الى التوزيع الاعتدالي اذا تساعدنا معرفة مؤشرات التوزيع الاعتدالي للدرجات عند محاولة تفسير الدرجات او وصفها لذا قامت الباحثة باستخراج عدد من المؤشرات الاحصائية للمقياس (الوسط المرجح، الانحراف المعياري، الوزن المئوي، بالمقارنة مع الوسط المرجح) كما موضح بالجدول رقم (4).

جدول (4)

المؤشرات الإحصائية لمقياس الرهاب الاجتماعي

ت	المؤشرات الإحصائية
1	الوسط المرجح
2	الانحراف المعياري
3	الوسط التائي

النتـائج

الهدف الاول: قياس الرهاب الاجتماعي لدى طالبات قسم الارشاد النفسي و التوجيه التربوي

ولغرض التحقق من الهدف الاول تم تحليل اجابات عينة البحث البالغة (70) طالبة على مقياس الرهاب الاجتماعي لدى طالبات قسم الارشاد النفسي و التوجيه التربوي وقد اظهرت النتائج ان الوسط الحسابي لعينة البحث هو (88.63) و بانحراف معياري (19.36) وعند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (96) باستعمال معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر ان هناك فرق بين المتوسطين اذ ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (36.12) وهي اكبر من القيمة التائيه الجدولية البالغة (1.67) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (59) و باتجاه متوسط العينة و هذا يشير ان لدى طالبات الارشاد النفسي و التوجيه التربوي لديهم مستوى عالي من الرهاب الاجتماعي كما في الجدول (5).

جدول (5)
الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة لمقياس الرهاب الاجتماعي لدى طالبات قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

حجم العينة	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
70	88.63	78	19.36	36.12	1.67	69	دالة

الهدف الثاني: التعرف على الفروق الاحصائية حسب المتغير المرحلة

جدول (6)

المرحلة	عدد الطالبات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة
الثانية	35	85.17	14.12	3.88	1.995	غير دالة
الرابعة	35	84.69	15.74			

يشير الجدول (6) الى عدم وجود فروق في المتوسطات ذات دلالة احصائية.

الاستنتاجات

1. لدى طالبات الارشاد النفسي و التوجيه التربوي مستوى عالي من الرهاب الاجتماعي.
2. عدم وجود فروق في المتوسطات ذات دلالة احصائية تعزى الى متغير المرحلة.

التوصيات

1. تنظيم حملات توعية دورية في المدرسة حول مفهوم الرهاب الاجتماعي وأسبابه.
2. عقد ورش عمل لتعزيز الفهم الصحيح للظاهرة وتوفير استراتيجيات تحسين التفاعل الاجتماعي.
3. تقديم دورات تدريبية حول مهارات التحدث والاستماع الفعّال وفنون التواصل اللفظي وغير الفظي.
4. تشجيع الطالبات على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية لتحسين قدرات التواصل وبناء الثقة بالنفس.
5. توفير فرص للطالبات للانخراط في مجموعات دعم نفسي تديرها محترفين للمساعدة في التحدث عن تجاربهن ومشاكلهن بشكل مفتوح وداعم.
6. تحفيز الطالبات على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية داخل وخارج الجامعة لتوسيع دائرة تواصلهن وتجربة مواقف تفيدهن في التغلب على الرهاب.

المقترحات

1. زيادة الوعي الجامعي من خلال تنظيم ندوات وورش عمل داخل الكليات للتعريف بالرهاب الاجتماعي وأعراضه وآثاره على التحصيل الدراسي والعلاقات الجامعية.

2. إعداد برامج إرشاد فردي وجماعي داخل مراكز الإرشاد النفسي الجامعية تعتمد على العلاج المعرفي السلوكي لمساعدة الطلبة على تجاوز القلق الاجتماعي.

3. تعزيز ثقافة الدعم الطلابي من خلال تشجيع العمل الجماعي ومبادرات " الطالب يساعد الطالب" لتخفيف العزلة وزيادة التفاعل.

4. تشجيع الطلبة على المشاركة في الأنشطة اللاصفية مثل الجمعيات الطلابية، المسرح الجامعي، الحملات التطوعية، والمناظرات العلمية لتقوية مهارات التواصل الاجتماعي.

5. تدريب الكوادر الجامعية من خلال إعداد برامج تدريبية للأساتذة والمرشدين الجامعيين لتزويدهم بأساليب عملية تساعدهم على اكتشاف الطلبة الذين يعانون من الرهاب الاجتماعي ودعمهم بما يضمن اندماجهم الأكاديمي والاجتماعي.

6. تشجيع طلبة الدراسات العليا على إجراء بحوث معمقة لدراسة العوامل المؤثرة في الرهاب الاجتماعي بين طلبة الجامعة، مثل التخصص الدراسي، المستوى الدراسي، والدعم الأسري.

المصادر العربية والاجنبية:

- إبراهيم، عبد الستار(1994): العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث. أساليبه وميادين تطبيقه، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة.
- البياتي، عبد الجبار توفيق واثناسيوس، زكريا (1977): الإحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس، جامعة بغداد.
- بيك، ارون(2000): العلاج والمعرفي ولاضطرابات الانفعالية ط1، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت.
- جاسم، أحمد لطيف(2000): بناء برنامج علاجي للتدريب على بعض المهارات الاجتماعية للمصابين بالرهاب الاجتماعي. أطروحة دكتوراه غير منشورة كلية الآداب جامعة بغداد.
- جلال، سعد(1986): في الصحة النفسية. دار الفكر العربي، القاهرة.
- الخالدي، اديب محمد (2009): المرجع في الصحة النفسية، ط1، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
- خير الزراد، فيصل محمد(2008): العلاج النفسي السلوكي لحالات القلق والتوتر النفسي والوسواس القهري بطريقة الكف بالنقيض. دار العلم للملايين، بيروت لبنان.
- دافيدوف، لندال(1984): مدخل إلى علم النفس، ترجمة الطواب، سيد، وعمر، محمود، وخزام، مجيد وأبو حطب فؤاد، الدار العربية للنشر والتوزيع، القاهرة.
- الداهري، صالح حسن (2011)، اساسيات علم النفس التربوي ونظريات التعلم، ط1، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان.
- دويدار، عبد الفتاح محمد(1994): في الطب النفسي وعلم النفس المرضي الإكلينيكي. دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت.
- راجح، أحمد عزت(1977): أصول علم النفس. المكتب العربي الحديث، القاهرة.
- ريبر،ارثر أس و ريبر ايملي(2008)؛المعجم النفسي الطبي، ترجمة عبد العلي الجسماني وعمار الجسماني . الدار العربية للعلوم ،بيروت.
- الزوبعي، عبدالجليل ابراهيم (1981):مناهج البحث في التربية، مطبعة الجامعة، بغداد.
- طه، فرج عبد القادر(1987): المجمل في علم النفس والشخصية والأمراض النفسية.ط1، الدار الفنية للنشر والتوزيع، القاهرة.

- عبد الغفار، عبد السلام (ب. ت.): مقدمة في الصحة النفسية. دار النهضة العربية القاهرة.
- عبد الغفار، عبد السلام (2007): مقدمة في الصحة النفسية، ط1، دار الفكر، عمان.
- عبيد، ماجدة بهاء الدين(2008) الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية.ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان الأردن.
- العبيدي، سعد خضير خلف(1991): دراسة المخاوف المرضية (الرهاب) والعلاج المعرفي لها. أطروحة دكتوراه غير منشورة كلية الآداب جامعة بغداد.
- عودة، احمد سلمان والخليلي،خليل يوسف (1988): الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية ، دار الفكر للنشر والتوزيع. عمان الأردن.
- عيسوي، عبد الرحمن(1984): العلاج النفسي. دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت.
- الكبيسي، وهيب مجيد (2010): الاحصاء التطبيقي في العلوم الاجتماعية، مؤسسة مصر مرتضى للكتاب العراقي، بغداد.
- كمال، علي(1983): النفس، انفعالاتها، أمراضها، علاجها ط3، دار واسط للدراسات والنشر والتوزيع، بغداد.
- المالح، حسان(1995): الخوف الاجتماعي. دراسة علمية للاضطراب النفسي. مظاهره، أسبابه، وطرق العلاج، ط2، دار الاشراقات للنشر والتوزيع، دمشق.
- مايرز، آن (1990): علم النفس التجريبي، ترجمة خليل البياتي، كلية الآداب جامعة بغداد.
- هلال، كريم فخري و كاظم، علي محمود(2009): سلبيات التطبيق لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية من وجهة نظر المشرفين التربويين والاختصاص والطلبة أنفسهم، مجلة كلية التربية جامعة بابل، العدد الثاني، المجلد الأول. ص 279-
- هوفمان، أنيد(ب. ت.): تطوير المهارات النفسية. ترجمة فوزية ناجي الدفاعي، سلسلة كتاب الباراسيكولوجي(6)،الدار الوطنية للنشر والتوزيع والإعلان بغداد.
- Bandura, A. (1999). Social cognitive theory: An agentic perspective. Asian Journal of Social Psychology, 2(1), 21–41. https://doi.org/10.1111/1467-839X.00024
- Cook, E. W., Melamed, B. G., Cuthbert, B. N., McNeil, D. W., & Lang, P. J. (1988). Emotional imagery and the differential diagnosis of anxiety. Journal of Abnormal Psychology,97(3),321–327. https://doi.org/10.1037/0021-843X.97.3.321
- Goodwin, A. L. (2010). Curriculum as colonizer: (Asian) American education in the current U.S. context. Teachers College Record, 112(12), 3102–3138. https://doi.org/10.1177/016146811011201206
- Montgomery, D. C. (1997). Design and analysis of experiments (4th ed.). Wiley.