القلق الاجتماعي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمحلية الخرطوم في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

د. أمير بلال دفع الله الزبير

أ. مساعد- جامعة كسلا
مدير مركز جامعة كسلا للأبحاث والدراسات-
الخرطوم-اختصاصي علم النفس التربوي

المستخلص

يهدف هذا البحث لدراسة القلق الاجتماعي لدى الطلبة والطالبات بالمرحلة الثانوية بمحلية الخرطوم.

لتحقيق أهداف البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وعمد إلى اختيار عينة عشوائية بسيطة مكونة من (240) طالباً وطالبة منهم (120) طالبا و(120) طالبة. من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمحلية الخرطوم.كما استخدم الباحث مقياس القلق الاجتماعي الذي قام الباحث بتقنينه على البيئة السودانية. بعد أن تم تطبيق هذا الاختبار. قام الباحث بتحليل البيانات إحصائياً باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية. والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) ومعاملات الارتباط وتحليل التباين الأحادي وجاءت أهم النتائج كما يلى، يتسم الطلاب والطالبات بالمرحلة الثانوية بمحلية الخرطوم بمستوى عالي الدرجة على مقياس القلق الاجتماعي، ولا يختلف متوسط درجات أداء الطلاب والطالبات على مقياس القلق الاجتماعي وفقاً لمتغير النوع (ذكر , أنثى)، .) وهناك بعض التوصيات منها :القيام بأعداد برامج نفسية وسلوكية واجتماعية وتربوية ومعرفية من قبل المختصين في المجالات النفسية والاجتماعية والمؤسسات التربوية وكذلك تفعيل الانشطة اللا صفية والتركيز على الانشطة الجماعية للعمل على تشخيص وعلاج المشكلات الاجتماعية والنفسية لدى البعض من الطلبة والطالبات للحد من آثار القلق الاجتماعي لدى الطلاب.الكلمات المفتاحية:القلق:الاجتماعى :المتغيرات : الديمغرافية.

Abstract

This research aimed to study social anxiety of male and female students in secondary school in Khartoum Locality. To achieve the objectives of the research, the researcher used the descriptive analytical way to analyze the data and deliberately choose stratified random sample of (240) students of them (120) students (males) (120) students (females) students of secondary school in KharK

toum Locality. The researcher also used social anxiety test which the researcher made it familiarized with the Sudanese environment. After the test had been applied, the researcher analyzed the data statistically using arithmetic averages, standard deviations, t-test, correlation coefficient and analysis of variance. The most significant results of the test are as follows; the students (males and females) in secondary school in Khartoum Locality, characterized by High-grade level on a scale of social anxiety. There is no difference in the average of the students' performance on a scale of social anxiety according to sex (male, female).The study recommended that psychologists should make psychological and educational programmes for the educational institutions and activate the social activities outside classrooms, concentrate and encourage group work to find out the sociological and psychological problems of the students so as to lessen the effect of social anxiety and solve them as well.

مقدمة:

يعتبر القلق محوراً أساسياً من محاور الدراسات النفسية وذلك لأن الإنسان بطبيعته يخاف المجهول ويتطلع إلى المستقبل وتحقيق الأهداف لكنه يخاف أن يصطدم بعقبة قد تقف في طريقه، أو صراع بين الناس. ويمثل القلق الاجتماعي من أكثر انواع الاضطرابات المرضية انتشاراً في العالم بعد الاكتئاب

ويقصد بالقلق الاجتماعي هنا حالة التهيب من المواقف الاجتماعية التي تظهر على الفرد بسبب قصوره في المهارات الاجتماعية، بصورة تجعله أكثر قلقاً في المواقف الاجتماعية التي يواجه فيها شعور بالخزي والاستياء

فالسمة الاساسية المميزة للقلق الاجتماعي تتمثل في الخوف غير الواقعي من التقييم السلبي للسلوك من قبل الآخرين والتشوه الإدراكي للمواقف الاجتماعية لدى الفرد القلق اجتماعياً والمعنيون غالباً

ما يشعرون أنهم محط أنظار محيطهم بمقدار أكبر مما يعنونه أنفسهم لهذا المحيط، ويتصورون دائماً أن التقييم لا بد ان يكون سالباً.

ان كثيرا من الطلاب يتجنب المواقف الاجتماعية خوفا من عملية التقييم من قبل الطلاب أو المعلمين أو الحضور في المواقف العامة اوالجمعيات الادبية أو المناسبات الاجتماعية أو القيام بمخاطبة الطلاب وذلك لاعتقاد الفرد ان التقييم دائماً سالب مما يؤدى إلى القلق الاجتماعي والذى يشكل عقبة في عملية التعلم .

مصطلحات البحث :

1. **القلق**:استجابة انفعالية لخطر يكون موجهاً إلى المكونات الأساسية للشخصية.
2. **لقلـق الاجتماعـي**: هـو خـوف ملحـوظ ومسـتمر يظهـره الفـرد في موقـف واحـد أو اكـثر مـن المواقـف الاجتماعيـة.
3. **لتعريـف الاجـرائي للقلـق الاجتماعـي:** هـو الدرجـة التـي يحصـل عليهـا الطالـب عـلى مقيـاس القلـق الاجتماعـي.
4. **المرحلة الثانوية**:

هـى المرحلـة التـي تـلي مرحلـة الاسـاس ومـدة الدراسـة فيهـا ثـلاث سـنوات وتسـتقبل مـن أتمـوا الدراسـة بمرحلـة الأسـاس وتتوفـر لديهـم الاسـتعدادات والقـدرات التـي تمكنهـم مـن متابعـة المتعلـم بعـد هـذه المرحلـة.

التعريف الإجرائي: هي المرحلة الثانوية بمحلية الخرطوم.

5. **طـلاب المرحلـة الثانويـة :هـم الطـلاب المنتسـبون لمـدارس المرحلـة الثانويـة المسـاق الأكاديمـي نظـام ثـلاث سـنوات (1)**
6. **محلية الخرطوم: هي من أكبر محليات ولاية الخرطوم.**

الإطار العام للبحث:

القلق: Anxiety

هـو شـعور عـام غامـض غيـر سـار بالتوجـس والخـوف والتحفـز والتوتـر مصحـوب عـادة ببعـض الإحساسـات الجسـمية خاصـة زيـادة نشـاط الجهـاز العصبـي الـلاإرادي ويـاتي في نوبـات متكـررة مثـل الشـعور بالفـراغ في فـم المعدة أو (السحبة في الصدر (أ) ضيق في النفس) أو الشعور بنبضات القلب أو الصداع أو كثرة الحركـة وغيرهـا. ورغـم أن القلـق غالبـاً مـا يكـون عرضـاً لبعـض الاضطرابـات النفسـية إلا أن حالـة القلـق قـد تصبـح هـي نفسـها اضطرابـاً نفسـياً وهـذا هـو مـا يعـرف باسـم عصـاب القلـق أو القلـق العصـابي أو رد فعـل القلـق وهـو أشـيع حـالات العصـاب ويمكـن اعتبـار القلـق انفعـالاً مركبـاً مـن الخـوف وتوقـع التهديـد والخطـر. **القلـق في المفهـوم النفـسي :** هو حالة نفسية غير سارة من التوتر العصبي تدل علي أن المريض يتوقع خطر في اللاوعي.

- هو علامة ظاهرة لصراع مستمر في أعماق الاشعور.
- هو صراع ناتج عن فقدان التوازن وعن فشل التكيف وهو رد فعل لحالة خطر.
- القلـق يعرفـه حامـد زهـران بأنـه حالـة توتـر شـاملة ومسـتمر نتيجـة توقـع تهديـد خطـر فعـلي أو رمـزي، قـد يحـدث لصاحبـه خـوف غامـض أو أعـراض نفسـية وجسـمية[2]

عوامل تنشأ عن أسباب القلق :

- انعدام الدفء العاطفي في الأسرة وشعور الطفل بالنبذ.
- المعاملة التي يتلقاها الطفل تؤدي إلي نشوء القلق لديه.

- البيئة وما تحويه من تعقيدات ومتناقضات وحرمان وإحباط كل ذلك يجعل الفرد يشعر بأنه يعيش في عالم متناقض مليء بالغش والخداع .

أسباب القلق :

- الاستعداد الوراثي: وقد تختلط العوامل الوراثية بالعوامل البيئية.
- الاستعداد النفسي: الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي الذي تفرضه بعض الظروف البيئية.
- مواقف الحياة الضاغطة: والضغوط الثقافية والبيئية والحضارية الحديثة.
- عدم التطابق بين الذات الواقعية والذات المثالية وعدم تحقيق الذات.
- التعرض للخبرات الحادة (عاطفياً، تربوياً، واقتصادياً) كذلك الخبرات الجنسية الصارمة خاصة في الطفولة والمراهقة.

أنواع القلق :

هنالك العديد من الأنواع الخاصة بالقلق التي أوردها العلماء، وفيما يلي نستعرض الأنواع:

●القلق العادي (السوي) :

هو عبارة عن قلق عام يمر به كل الناس خلال حياتهم اليومية مثل قلق الأم نحو مرض طفلها وقلق الطالب قبل الامتحان، إن هذا القلق يكون موضوعياً وسوياً ويعزى إلى موقف معين يحدث بشكل حقيقي لمعظم الناس.

●القلق العصابي (المرضي(:

هو الخوف من دون مبرر موضوعي يطبع الشخص بطابعه مع وجود أعراض نفسية وجسمية شديدة ومتنوعة، وسماه بعضهم القلق الهائم.

وهناك نوعان من القلق هما:

القلق السوي والقلق المرضي وهو يري أنه لا بد من التفريق بينهما، غير أن اهتمامنا يتجه إلى ذلك النوع من القلق الذي يؤدي إلى عصبية تجعل منه قلقاً مرضياً، ففرق كبير بين أن تقلق الأم لمرض أصاب طفلها أو تقلق هذه الأم نفسها لتأخير صديقاتها. كما يميز بين نوعي القلق متغيرات شدة الأعراض الدالة ودوامها وقد يكون للقلق السوي موضوعاً خارجياًأو ذاتياً داخلياً، ويعزى في هذه الحالة إلى موقف معين يحدث في زمن معين أو كرد فعل لموقف يسبب القلق.[3]

قلق الانفصال :

وهو استجابة عادية لضغط من نوع خاص مختلف وهو تحديد بفقدان شيء محبوب وأن الحزن هو نوع خاص من استجابة الفقدان الفعلي لشيء محبوب، وأن معظم الحيوانات الثديية تظهر قلق الانفصال إذا ابعدت عن شكل مألوف، لذلك فإن الرابطة التي تتكون عند الثدييات هي الرابطة بين الأم والصغير.

القلق الاجتماعي: SOCIAL ANXIETY

يعرف القلق الاجتماعي وفقا للدليل الشخصي والإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية، للرابطة الامريكية للطب النفسي (APA1994م) على انه خوف ملحوظ ومستمر يظهره الفرد

في موقف واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية أو مواقف الأداء والتي من خلالها يتعرض الفرد لأشخاص غير مألوفين لديه، ولإمعان النظر فيه والتدقق فيه من الآخرين، وأن الأفراد الذين يعانون من القلق الاجتماعي يخافون التقييم السلبي من الآخرين ويدركون أنهم لم يحصلوا على الرضاء والاستحسان منهم بل يعانون الذل والخزي والارتباك في هذه المواقف ونتيجة لذلك فإنهم يتجنبون المواقف الاجتماعية [4]

وقد عرف Lary&Schlenker (1982م)القلق الاجتماعي بأنه قلق ينتج من حدوث التقييم الشخصي في الإطار الواقعي أو التخيلي، وعلى هذا فإن الفرد يخبر الشعور بالقلق الاجتماعي عندما يكون الفرد مدفوعا إلى تكوين انطباع جيد وايجابي عن الذات، ولكن يكون لديه شك في قدرته على القيام بذلك.[5]

كما يعرف(رضوان 20001م) القلق الاجتماعي بأنه الخوف من المجهول وتجنب المواقف التي يفترض فيها الفرد أن يتعامل أو يتفاعل فيها مع الآخرين، ويكون معرضا نتيجة لذلك إلى نوع من انواع التقييم والسمة الاساسية المميزة للقلق الاجتماعي تتمثل في الخوف غير الواقعي من التقييم السلبي للسلوك من قبل الآخرين[6]

يرى عكاشة بانه الخوف من الوقوع محل ملاحظة الاخرين، مما يؤدى إلى تجنب المواقف الاجتماعية [7].

ويرى عيد ان القلق الاجتماعي هو خوف مرضي مبالق فيه وغير معقول يتصف بانه مباغت هائم طليق يصاحبه تغيرات فسيولوجية تشير إلى النشاط الزائد للجهاز العصبي اللا إرادي[8].

وترى الباحث ان القلق الاجتماعي ناتج في الأساس من حالة الخوف في المواقف الاجتماعية وعدم توفر الثقة بالنفس وتوقع الفشل في الأداء وكذلك تجنب التقييم من الآخرين في المواقف الاجتماعية.

يتضح القلق الاجتماعي من خلال استجابة خوف غير منطقية تحدث للفرد عند مواجهة الآخرين أو من خلال التحدث والاتصال في مواقف التفاعل الاجتماعي وتؤدي بالفرد إلى تجنب هذه المواقف لشعوره بأنه موضع تقييم ونقد من الآخرين [9].

ويشتمل القلق الاجتماعي على مكونين أساسيين هما :

1- قلق التفاعل:

قلق ناشئ عن التفاعل المتوقع بين الفرد والآخرين وهو يحدث نتيجة الخجل أو التفاعل مع أناس جدد أوغرباء.

2-قلق المواجهة:

قلق ناشئ عن المواجهة غير المتوقعة ويظهر ذلك من خلال التحدث والاتصال[10].

أهم ما يميز القلق الاجتماعي هو سلوك التجنب الاجتماعي لدى الفرد, ويظهر ذلك في المظاهر الآتية:

1. الانتباه الشديد لحركات الجسد عندما يكون الفرد في موقف اجتماعي.

2. الخوف من التقييم السلبي من قبل الآخرين.والميل للتوقعات السلبية التي تخص أداء الفرد في التفاعلات الاجتماعية.
3. الميل للتجنب المتعدد للمواقف المهددة له [11]

القلق الاجتماعي وبعض المفاهيم النفسية

1-القلق الاجتماعي وعلاقته بالشخصية الفصامية:

يتوقف التشخيص في الفارق بين القلق الاجتماعي والشخصية الفصامية على طبيعة الانسحاب الاجتماعي، ففى حين يرغب ذو القلق الاجتماعي في العمل في الأوساط الاجتماعية، لكنه يفشل في القيام بها للقلق الشديد، نجد الشخصية الفصامية تنقصها الاستجابة إلى التفاعل الاجتماعى.[12]

2- القلق الاجتماعي وعلاقته بالرهاب الاجتماعى:

يرى بعض علماء علم النفس وجود اختلافات بينهما تنحصر في ان القلق الاجتماعي هو شكل معتدل من الرهاب الاجتماعى، وعلى هذا فجميع الافراد الذين يعانون الرهاب الاجتماعي يعانون القلق الاجتماعي ولكن ليس كل الاشخاص ذوي القلق الاجتماعي يكون لديهم رهاب اجتماعي[13].

3-القلق الاجتماعي وعلاقته بالخجل

يعتبر القلق الاجتماعي هو الخجل في صورته القصوى، والخجل هو خبرة سوية يعايشه الناس في حياتهم، ولذلك فإن القلق الاجتماعي هو الخجل المرضي غير اليومي، وهذا الفرق إلى حد كبير اختلاف في الدرجة أكثر من اختلاف في النوع، فهناك تداخل في الخصائص السلوكية، وتشابه كبير في الاعراض الجسمية والنفسية، وبعض الجوانب المعرفية في كلا الاضطرابين، ومع أنه من الصعب إيجاد محك دقيق يفرق على اساسه بينهما، فمن الممكن اعتبار المشكلة قلق اجتماعى إذا كانت تحد بشكل كبير من القدرة على ممارسة حياته الاجتماعية [14]

مظاهر القلق الاجتماعي

للقلق الاجتماعي عدة مظاهر تختلف من شخص لآخر حسب أساليب التنشئة الاجتماعية واستعداداته ومكوناته البيولوجية، ويمكن تحديدها:

1 –المظهر السلوكي:

سلوك الهروب من المواقف الاجتماعية، قلة التحدث والكلام بحضور الغرباء، التردد في التطوع للأداء الأنشطة الفردية أو اجتماعية، مشاعر الضيق عند الاضطرار في الحديث أولاً أو في المناسبات الاجتماعية، الخوف من أن يكون ملاحظ من الآخرين، التلعثم في الكلام.

2- مظهر فيسولوجي.

ويتجلى في أعراض جسمية تشمل: زيادة النبض، زيادة في دقات القلب، مشاكل في المعدة، رطوبة وعرق زائد في اليدين والكفين، وجفاف في الفم والحلق، الارتعاش اللا إرادي، اضطراب التنفس (كسرعة التنفس، الهيجان)ونقص الحيوية والنشاط والمثابرة، وتوتر العضلات العصبية ورمش العينين.

3- **مظهر معرفي.**

ويتمثل في أفكار تقييمية لتقدير الذات القلق الدائم من ارتكاب الاخطاء و التفكير المستمر والمتكرر للمواقف الاجتماعية المثيرة للقلق الاجتماعي وما يعتقده الآخرون عنه، امتلاك خيال سلبي، الانتباه الزائد من قبل الفرد نفسه [15].

ومن مظاهر القلق الاجتماعي:

1. عدم القدرة على التفاعل الاجتماعي والأخذ والعطاء مع الآخرين.
2. الشعور بالنقص عندما ينظر إلى غيره، والشعور بالغيرة من أقرانه.
3. عدم اندماج الفرد مع الآخرين.
4. الشعور بعدم الارتياح في المواقف الاجتماعية.
5. سلوك التجنب (الهرب) من المواقف الاجتماعية.
6. صعوبة التعبير عن الذات في المواقف الاجتماعية.
7. وضوح الانكماش عن إقامة علاقة أو احتكاك بالغرباء لدرجة تؤثر على دوره الاجتماعى.

مكونات القلق الاجتماعي :

القلق الاجتماعي يشتمل على مكونين أساسيين هما:

1. **قلق التفاعل**: وهو القلق الناشئ من التفاعل المتوقع بين الأفراد والآخرين، وهو يحدث نتيجة الخجل أو التفاعل مع أناس جدد أو غرباء.
2. **قلق المواجهة**: وهو عبارة عن القلق الناشئ من المواجهة غير المتوقعة، ويظهر ذلك من خلال التحدث والاتصال.

الأنواع الفرعية للقلق الاجتماعي:

1. **القلق الاجتماعي المعمم**: ويتضمن مدى واسعاً من المثيرات والمواقف الاجتماعية المخيفة، حيث يكون الخوف لدى الفرد في معظم المواقف الاجتماعية.
2. القلق الاجتماعي غير المعمم: فهو يرتبط بتجنب عدد محدود من المواقف الاجتماعية، مواقف الأداء والتفاعل الاجتماعي، حيث يظهر الخوف في موقف أو موقفين.

وقد أوضحت الدراسات أن القلق الاجتماعي العام هو أكثر شيوعاً وأكثر شدة وتكون نتائجه خطيرة وتؤدي إلى عجز وقصور رئيسي في حياة الفرد، وإلى الإعاقة المختلفة في الوظائف الاجتماعية والتربوية والمهنية والأكاديمية للفرد [16].

الأسباب المؤدية إلى القلق الاجتماعي:

1. **أسباب وراثية** (الاستعداد الوراثي) : يقصد بالاستعداد الوراثي أن الفرد يرث الجينات المسؤولة عن الاضطراب الكيميائي الذي يحدث القلق، ويكون مسئولاً عن طبيعة الأعراض وعن العوامل الكيمائية

المسئولة عن القلق.

2. **أسلوب القلق: الأطفال ذوو التعلق غير الآمن يميل أباؤهم إلى النبذ والرفض لهم، كما يؤدي أسلوب الت**علق غير الآمن إلى ظهور مفهوم سلبي عن الذات وعن الآخرين لدى

الفرد ويرتبط بوجود العديد من المشكلات النفسية لدى الأطفال ومنها القلق الاجتماعي.

3. العوامل المعرفية : إن الأفراد ذوى القلق الاجتماعي لديهم نزعة تقييم أنفسهم بطريقة سلبية، كما أنهم يميلون إلى المباغتة في تقدير إدراك الناس الآخرين للقلق الشخصي لديهم.
4. عوامل مرتبطة بعلاقات الأقران : إن العلاقة بين القلق الاجتماعي وعلاقات الأقران هى علاقة تبادلية، حيث إن الطفل القلق اجتماعياً يكون اكثر معايشة للعلاقات السلبية مع الأقران، وذلك مقارنة مع الأطفال العاديين، وأن هذه الخبرات تؤدي إلى تفاقم واستمرار القلق الاجتماعي لديه (71).

الأساليب العلاجية للقلق الاجتماعي :

يمكن علاج القلق بإزالة الأسباب التى أدت إليه، ويمكن القول أن علاج القلق يختلف حسب الفرد وشدة القلق، ووسائل العلاج المتاحة للفرد.

ومن اهم أنواع العلاج النفسى المستخدمة لعلاج القلق الاجتماعى:

1- العلاج بالتحليل النفسي:

هو إحدى الوسائل المهمة في علاج القلق حيث يساعد على تقوية (الانا) للمريض باعتبارها الجزء المسيطر على حفزات (الهو) والمنسق بين متطلبات(الهو) وضوابط (الانا الاعلى) وكما يهدف إلى إظهار الذكريات والاحداث المؤلمة والمكبوتة بمعنى تحديد أسباب القلق الدفينة في الاشعور ونقلها إلى حيز الشعور، ويتم ذلك عن طريق التداعى الحر وتفسير الأحلام، حيث يصل المريض إلى الاستبصار بالمشكلة ومحاولة حلها [18]

2- العلاج السلوكي المعرفي:

هو محاولة تغيير النظم المعرفية في التفكير، من خلال هذا العلاج المتخصص [19]

ومن اهم الفنيات التى يستخدمها العلاج السلوكى المعرفي:

1. **النمذجة** :تعتبر من اهم الاساليب العلاجية التى تعمل على تدريب الأفراد على العديد من المهارات الاجتماعية التي من الممكن أن تكسب الفرد السلوك من خلال التعلم الاجتماعي من خلال التعرف على النماذج السوية والاقتداء بها، أي ما يسمى بالقدوة حيث يعض على الافراد النماذج المرغوب تعلمها في سلوكهم من خلال قصص، أو نماذج حية أو رمزية [20]
2. **أداء الأدوار** :وهذا الأسلوب يعتمد على وجود نموذج أو قدوة ملائمة، وبمرور الزمن يتحول الدور الذي يلعبه الفرد إلى واقع يعيشه في الحياة حتى يستطيع تعلم مهارات اجتماعية تساعده في أداء دوره على مسرح الحياة [21]
3. الواجبات المنزلية:

وتتمثل في تنفيذ العمل لبعض الواجبات خارج غطاء الجلسة بما يساعده من تأكيد التحسينات السلوكية التى يكون الفرد قد حققها أثناء الجلسة الارشادية، كما أنها تفيد في نقل التغيرات الإيجابية إلى واقع الحياة والممارسات العملية، ويجب أن تكون الواجبات المنزلية مرتبطة ارتباطا دقيق الصلة بالهدف الارشادي الذي ننشده في عملنا مع الفرد الذي يعاني من المشكلات السلوكية [22]

ويرى الباحث أن من الضروري للتربويين القيام بالارشاد المستمر للاسر للقيام بالدور النموذجي للعلاقات الاجتماعية داخل الأسرة والمجتمع حتى يتكون نموذج اجتماعي قوي للفرد يمكن أن يتأثر به والعكس بالعكس فكل ما كانت البيئة الاجتماعية لدى الفرد محدودة ومفككة كانت النتائج الاجتماعية سالبة.

الدراسات السابقة :

وجد الباحث العديد من الدراسات عن القلق الاجتماعي منها دراسة قلندر، (2003) : هدفت الدراسة إلى التعرف على القلق الاجتماعي وعلاقته بالتكيف الدراسى لدى طلبة جامعة الموصل وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين مستوى القلق الاجتماعي والتكيف الدراسي، كما كان متوسط القلق الاجتماعي للطلبة متوسطا بغض النظر عن متغير (الجنس، التخصص، موقع السكن) [23]. و**دراسة الشريف (2014)** هدفت إلى التعرف على أبعاد القلق الاجتماعي المنبئة بالتحصيل الدراسي لدى الطلبة بجامعة طيبة، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في أبعاد القلق الاجتماعي (قلق التفاعل الاجتماعي، صعوبة التواصل والتعبير، الخوف من مواجهة الآخرين، ضعف الثقة بالنفس، تجنب الاحراج). ودراسة سعاد (2014) التى هدفت إلى دراسة علاقة تقدير الذات بالقلق الاجتماعي لدى الطلبة والطالبات حيث توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى القلق الاجتماعي لصالح الاناث. ودراسة مهلة 2009) :هدفت إلى التعرف على مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة القضارف بالسودان وعلاقته بمفهوم الذات وتوصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط الطلاب على مقياس القلق الاجتماعي تبعاً لمتغير الجنس وذلك لصالح الذكور[24]. ودراسة بدر (2005) : هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي مفهوم الذات في القلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعات ومنخفضات مفهوم الذات في القالق الاجتماعي لصالح مجموعة منخفضات مفهوم الذات، ووجود علاقة سالبة بين مفهوم الذاات والقلق الاجتماعي ووجود علاقة سالبة بين مفهوم الذات والقلق الاجتماعي ووجود علاقة غير دالة بين القلق الاجتماعى والتحصيل الدراسى[25]. ودراسة اليوسفي (2003) : هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين دافع الإنجاز الدراسي وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية في جامعة الكوفة وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين دافع الانجاز الراسى والقلق الاجتماعى.ودراسة بدوي(2009) : هدفت الدراسة إلى التعرف إلى عمليات تجهيز المعلومات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي والدافعية الاجتماعية وتكونت العينة من (300) تلميذ من محافظة الجيزة، وتوصلت الدراسة إلى وجود تأثير دال إحصائياً للتفاعل الاجتماعي بين القلق الاجتماعي والدافعية الاجتماعية في انتقاء الهدف، كما أظهرت وجود فروق بين التلاميذ ذوى المستوى المرتفع والمنخفض من القلق الاجتماعي في مكونات إدارة الوجدان كعملية من عمليات انتقاء الهدف

لصالح التلاميذ ذوي المستوى المرتفع من القلق الاجتماعي، كما بينت النتائج عدم وجود تأثير للتفاعل الثنائي بين الدافعية الاجتماعية والقلق الاجتماعي في كل من عملية انتقاء الهدف، ومكونات توليد الاستجابة [26].

منهج البحث وإجراءاته

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي من خلال الأسلوب الوثائقي لجمع المعلومات والبيانات عن طريق المراجع والمصادر المختلفة لبناء الإطار النظري والدراسات السابقة لموضوع البحث، والأسلوب التطبيقي عن طريق جمع المعلومات من مفردات مجتمع البحث. ويرجع الاستخدام إلى هذا المنهج أنه يتيح فرصة لدراسة الظاهرة موضوع البحث ووصفها وصفاً علمياً دقيقاً، عن طريق جمع المعلومات عن الظاهرة بأدوات جمع البيانات ومن ثم تحليل هذه المعلومات وتفسيرها للوصول إلى النتائج.

مجتمع العينة:

المجتمع الكلي للدراسة وهم طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمحلية الخرطوم.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من(240) طالبا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية بمحلية الخرطوم وقد تم اختيارهم من المجتمع الأصلي بطريقة المعاينة العشوائية العنقودية, حيث تم تقسيم المجتمع الأصلي لمناطق تعليمية, ومن ثم اختيار ثلاث مناطق تعليمية بطريقة المعاينة العشوائية البسيطة, ومن كل منطقة تم اختيار مدرستين بطريقة عشوائية بسيطة.

أدوات الدراسة:

مقياس القلق الاجتماعي الذي أعده كل من Show, Wick, dandes, Iagreca&Stone. عام1988م والذي قام الباحث بتقنينه على البيئة السودانية ويتكون المقياس من 47 مفردة ذات درج ثلاثي (تنطبق تماماً، تنطبق إلى حد ما، لا تنطبق) تقيس بعدين هما.

- بعد انخفاض مستوى المهارات الاجتماعية ويشير في صورته الإيجابية إلى القدرة على المشاركة الاجتماعية والوجدانية مع أفراد البيئة المحيطة، والتمتع بمقومات الضبط الاجتماعي الانفعالي والثقة بالنفس والرضا الاجتماعي وبعد ضعف مستوى العلاقات الشخصية وانخفاض مستوى التفاعلات الاجتماعية : يشير في صورته الايجابية إلى صورة السلوك الاجتماعي والذى يتمثل في سلوك الغيرة والايثار والسلوك التوكيدي والتفاعل الايجابي مع الاخرين والمهارة الجيدة في التعبير الاجتماعي حيث سجل بعد انخفاض مستوى المهارت الاجتماعية معامل ارتباط 0.79 وبعد ضعف مستوى العلاقات الشخصية وانخفاض مستوى التفاعلات الاجتماعية معامل ارتباط 0.82 والدرجة الكلية للمقياس معامل ارتباط 0.76 وهذا يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات يمكن الوثوق بها.

عرض وتحليل النتائج

عـرض نتيجـة الفـرض الاول: وينـص هـذا الفـرض عـلى أنـه (يتسـم الطلبـة والطالبـات بالمرحلـة الثانويـة بمحليـة الخرطـوم بمسـتوى عـالى الدرجـة عـلى مقيـاس القلـق الاجتماعـى.

للتحقق من صحة الفرض الاول اتبع الباحث الخطوات التالية :

1- حسـاب المتوسـط الحسـابى والانحـراف المعيـارى لدرجـات القلـق الاجتماعـي للطلبـة والطالبـات بالمرحلـة الثانويـة الخرطـوم. . حسـاب قيمـة (ت)الجدوليـة

جدول رقم (1)

يوضـح نتيجـة اختبـار (ت)T test للعينـة الواحـدة لمعرفـة سـمة قلـق الامتحـان ا لـدى الطلبـة والطالبـات.

حجم العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
240	297.40	240	42.15	163	17.44	0.00	القلق الاجتماعي يتميز بالارتفاع عند مستوى الدلالة 0.05

مـن الجـدول رقـم (1)والـذي يوضـح اختبـار (ت) لعينـة واحـدة لمعرفـة سـمة القلـق الاجتماعـي لـدى طلبـة وطالبـات المرحلـة الثانويـة بمحليـة امدرمـان يلاحـظ ان المتوسـط المحـكي (240) و المتوسـط الحسـابي (297.40) وقيمـة (ت) هـي (13.85) والقيمـة الاحتماليـة (0.00) مـما يـدل عـلى القلـق الاجتماعـي بالارتفـاع عنـد مسـتوى الدلالـة 0.05.

مناقشـة نتيجـة الفـرض الأول :تشـير نتيجـة الفـرض الاول إلى انـه(يتسـم الطلبـة والطالبـات بالمرحلـة الثانويـة بمحليـة الخرطـوم بمسـتوى عـالى الدرجـة عـلى مقيـاس القلـق الاجتماعـي تتفـق هـذه النتيجـة مـع بعـض الدراسـات مثـل دراسـة مهلـة (2009)موتتفـق هـذه النتيجـة مـع مـا أفترضـه الباحـث وهـو(يتسـم الطلبـة والطالبـات بالمرحلـة الثانويـة بمحليـة الخرطـوم بمسـتوى عـالى الدرجـة عـلى مقيـاس القلـق الاجتماعـى. ويمكـن ان تفـسر هـذه النتيجـة عـلى النحـو التـالى

أن السـبب في وجـود مسـتوي القلـق الاجتماعـي مرتفـع عنـد طلبـة وطالبـات المرحلةالثانويـة بمحليـة الخرطـوم إلي:

الاوضـاع الاجتماعيـة والنفسـية والمعرفيـة، لاسـيما أن نهايـة المرحلـة الثانويـة العامـة هـي مرحلـة مفصليـة مابـين الدراسـة ضمـن نظـام مـدارس التعليـم العـام، ومـا بـين الالتحـاق بالتعليـم الجامعـي والانتقـال إلى بيئـة تعليميـة جديـدة.

وكذلـك المشـكلات المتعلقـة بتنفيـذ الانشـطة الاصفيـة والالعـاب الجماعيـة والانشـطة الثقافيـة

والتركيز على النواحى الاكاديمية وعدم وجود جو اجتماعى ثقافى بالصورة المطلوبة في معظم مدارس الخرطوم، وكلما يتعرض له طلبة المرحلة الثانوية من ظروف الحياة اليومية الطبيعية المقرونة بالاستقرار السياسي والاقتصادي والاجتماعي والأمني والحياتي،كذلك يري الباحث أن القلق االاجتماعى يزداد لدى الفرد وفقا للبيئة الاجتماعية (الاسرة، المدرسة، المجتمع) فهو يتاثر تاثير مباشر بافراد الاسرة واجتماعياتهم وكذلك المدرسة وماتحتويه من انشطة اجتماعية. ولعل كل هذه القرائن تؤيد ما جاء في نتيجة الفرض الاول الذي ينص على (يتسم الطلبه والطالبات بمستوى عالي الدرجة على مقياس القلق الاجتماعي.

نتيجة الفرض الثاني:

جدول رقم (2)

يوضح نتيجة اختبار (ت) T test للعينتين المستقلتين لفروق حسب الجنس على مقياس تقدير الذات الاكاديمية .

الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الاستنتاج
ذكر	120	82,8000	81,6667	118	0,386	0,700	لا يختلف متوسط الطلبه والطالبات على القلق الاجتماعي حسب النوع
انثى	120	81,6667	20,1012				

بالنظر للجدول رقم (2) نجد أن والوسط الحسابى لدرجات االطلبة (82,8000) والسط الحسابى لدرجات الطالبات (81,6667) والانحراف المعيارى لدرجات االطلبة (81,6667) والانحراف المعيارى لدرجات الطالبات(20,1012) ودرجة الحرية (118) وقيمة (ت)هى(0,386) ومستوى الدلالة (0,700) مما يدل على انه لا يختلف متوسط درجات اداء الطلبه والطالبات على مقياس القلق الاجتماعي وفقاً لمتغير النوع (ذكر , انثى)

مناقشة نتيجة الفرض الثانى :

تشير نتيجة الفرض السادس إلى انه (لا يختلف متوسط درجات اداء الطلبة والطالبات على مقياس القلق الجتماعى وفقاً لمتغير النوع (ذكر , انثى). تتفق هذه النتيجة مع الدراسة دراسة الشريف، (2014م)م في انه لاتوجد فروق في القلق الاجتماعى لدى الطلبة والطالبات حسب (النوع ذكر، انثى) كما تختلف مع دراسة سعاد (2014)م حيث توصلت إلى وجود فروق دالة احصاياً

وفقاً لمتغير النوع لصالح الاناث.

وتتفق هذه النتيجة مع ما افترضة الباحث وهو (يختلف متوسط درجات اداء الطلبة والطالبات على مقياس القلق الاجتماعى وفقاً لمتغير النوع (ذكر , انثى).

ويمكن ان تفسر هذه النتيجة على النحو التالى :

ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء ماجاءت به نظرية فرويد أن الفرد بطبيعته يحاول أن يسيطر على مدى واسع من الصعوبات كما تصوغها شخصيته في الطفولة إلى مرحلة الشباب وهنا ينتج القلق والشعور بالفشل وتختلف درجة القلق بين الجنسين بأختلاف الضغوط والاضطرابات التي يتعرض لها وان تلك الضغوط تحيط بالجنسين معا وفق لمجتمع العينة.

ويرى الباحث ان تأثير البيئة الاجتماعية (الاسرة و، المدرسة، المجتمع) على نشوء القلق الاجتماعي بدرجة كبيرة وهذا ما يشترك فيه الجنسين لوجودهم في نفس البيئة الاجتماعية. ولعل كل هذه القرائن تؤيد ما جاء في نتيجة الفرض الثانى الذى ينص على انه (لا يختلف متوسط درجات اداء الطلبه والطالبات على مقياس القلق الاجتماعي وفقاً لمتغير النوع (ذكر , انثى).

الخاتمة والنتائج والتوصيات:

من خلال نتائج البحث وهى

1-يتسم الطلبه والطالبات بالمرحلة الثانويه بمحلية الخرطوم بمستوى عالى الدرجة على مقياس القلق الاجتماعي نوصى بالآتي.

أ. تهيئة البيئة الاجتماعية للطلاب من خلال الانشطة الادبية والثقافية ودفع الطلاب للمشاركة فيها وتعزيز ذلك مادياً ومعنوياً.

ب. تفعيل دور المناشط الاصفية في المدارس وتشجيع الالعاب الجماعية لإكساب الطلاب روح التعاون والعمل كفريق واحد.

ج. القيام بأعداد برامج نفسية وسلوكية وتربوية ومعرفية من قبل المختصين في المجالات النفسية والمؤسسات التربوية للعمل على تشخيص وعلاج مستوى الخلل النفسي لدى البعض من الطلبة واللطالبات للحد من اثار القلق االاجتماعى لديهم.

2-لا يختلف متوسط درجات اداء الطلبه على مقياس القلق الجتماعى وفقاً لمتغير النوع (ذكر , انثى).

نوصى بالتى.

أ- الارشاد المستمر لاولياء الإمور فيما يتعلق بتربيبة الابناء وعدم التمييز بين الذكور والاناث.

المقترحات

1. دراسة اسباب وعوامل ارتفاع مستوى القلق الاجتماعي لدى الطلبة والطالبات.
2. أجراء دراسات بإيجاد العلاقة بين القلق الاجتماعي وبعض المتغيرات الاخرى مثل (مستوى الطموح , التوافق النفسي، تقدير الذات، التحصيل الدراسى)

المصادر و المراجع

(1)مجلة التوثيق التربوي، 1975، 23).

(2)حامد، عبد السلام زهران مفهوم الذات الخاص في التوجيه والعلاج النفسي: مجلة الصحةالنفسية، العددالسنوي، 1972م ص46

(3)عبد الخالق، احمد ودانيال، مايسة (1996).سنة اليأس وعلاقته بكل من الاكتئاب والقلق والمخاوف لدى عينتين من العاملات وغير العاملات. مجلة علم النفس، ع (5) ص36

(4)American, psychiatric Association (1994). Diagnostic and statitican manual for mental disorder (4th.Ed) Weshington :DSM-IV.,39

(5)Leary.M &Schlenker ,B.(1982).Social anxity and Self presentation: Conceptualization and model.psychological Bulletin,641-669.

(6)رضوان، سامر (2001) القلق الاجتماعى: دراسة ميدانية لتغنين مقياس القلق الاحتماعى على عينة سورية، مجلة مركز البحوث التربوية، ع19، ص 48.

(7)عكاشة، احمد (2003م) العلاج النفسى المعرفى، اربد : عالم الكتب الحديث.ص.161

(8)عيد، محمد ابراهيم (2000) دراسة المظاهر الاساسية القلق الاجتماعي وعلاقته بمتغيرى الجنس والتخصص لدى عينه من الشباب مجلة كلية التربية، التربية وعلم النفس ع(24) -ص357.

(9)الرشيدى، بشير واخرون (2001م) سمة تشخيص الاضطرابات النفسية، المجلد التاسع، الكويت.:مكتب الانماء الاجتماعى.ص.515

(10)السيد، عثمان (2001م) : القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، القاهرة : دار الفكر العربى. ص.54

(11)سعاد، العانى (2014م) علاقة تقدير الذات بالقلق الاجتماعي لدى طلبة السنة الاولى انجليزى. رسالة ماحستير غير منشورة. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية. جامعة قاصدى مرياح.ص38

(12)معمرية، بشير (2009)القلق الاجتماعي، مجلة شبكة العلوم النفسية، عمان دار المسيرة.ص.140

(13)حسين، طه (2009) استراتيجيات الخجل والقلق الاجتماعى.عمان:دار الفك، ص 51.

(14)شعبان، عبد ربه(2010) الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصرياً، رسالة ماجستير غير منشورة الجامعة الاسلامية، غزة. ص.25

(15)الخافجى، زينب والشاوى (2009). اثر التربية العملية في خفض القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة البصرى، مجلة الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية. ع 69، ج1-ص8.

(16)البنا، عادل (2002) مخاوف الاتصال الشفهى وعلاقتها بالقلق الاجتماعي واساليب التعلم لدى عينة من طلاب اللغة الانجليزية بكلية التربية. مجلة مستقبل التربية العربية، ع (27)، ص 19

(17)حسين، طه (2009) استراتيجيات الخجل والقلق الاجتماعى.عمان:دار الفك، مرجع سابق، ص69

(18)الداهرى، صالح والعبيدى، ناظم (1999) الشخصية والصحة النفسية، القاهرة : دار الكندى ص 334

(19)عكاشة، احمد (2003م) العلاج النفسى المعرفى، اربد : عالم الكتب الحديث مرجع سابق.ص.149
(20)حمـزة، دعـاء (2004) فاعليـة برنامـج سـلوكى معـرفى في خفـض حـدة السـلوك العـدوانى لـدى الاطفـال المحرومـين اسريـا، رسـالة ماجيتـير غـير منشـورة. جامعـة طنطا.مـصر. ص 31.
(21)النجـار، طـارق (2005) مـدى فاعليـة برنامـج معـرفى سـلوكى لتعديـل اضطـراب نقـص الانتبـاه وفـرط الحركـة لـدى عينـة مـن الاطفـال الصـم. رسـالة دكتـوراة غـير منشـورة، جامعـة عـين شـمس، القاهـرة. مـصر، ص 148
(22)السـواط، وصـل اللـه (2010) فاعليـة برنامـج ارشـاد سـلوكى معـرفى في تحسـين مسـتوى النضـج المهنـى وتنميـة مهـارة اتخـاز القـرار المهنـى لـدى طـلاب الصـف الاول الثانـوى بمحافظـة الطائـف، رسـالة ماجسـتير عـير منشـورة، جامعـة ام القـرى، الريـاض.ص. 36
(23)قلنـدر، سـهلة (2003م) القلـق الاحتماعـى وعلاقتـه بالتكيـف الـدراسى لـدى طلبـة جامعـة الموصـل. رسـالة ماجسـتير غـير منشـورة.جامعة الموصل.65
(24)مهلـة، محمـد (2009) مسـتويات القلـق الاجتماعـي وعلاقتهـا بمفهـوم الـذات لـدى طلبـة وطالبـات المرحلـة الثانويـة بمدينـق القضـارف. رسـالة ماجسـتير، جامعـة الخرطـوم.ص 54
(25)ب‌در، فائقـة (2005) مفهوكـم الـذات وعلاقتـه بالقلـق الاجتماعـي والتحصيـل الـدراسى لـدى طالبـات المرحلـة المتوسـطة بالمملكـة العربيـة السـعودية، مجلـة كليـة التربيـة جامعـة طنطـا، ع(34)، ص 258
(26)بـدوى، زينـب (2009) عمليـات تجهيـز المعلومـات وعلاقتهـا بالقلـق الاجتماعـي والدافعيـة الاجتماعيـة –مجلـة كليـة التربيـة: التربيـة وعلـم النفـس (جامعـة عـين شـمس ع (33)، ج(3)، ص 19.