قـــــلق التـحـــــدث أمـــــام الاخـــــريـات لـــــدى طالـبـــات

أ.م.د. ميثم عبد كاظم هاشم
كلية التربية الأساسية/ الجامعة المستنصرية
Methamhashim@yahoo.com

الباحثة: حنين صلاح عبد
كلية التربية الأساسية/ الجامعة المستنصرية
haninmaster9@gmail.com

الملخص

استهدف البحث الحالي التعرف على قلق التحدث امام الاخريات لدى طالبات المرحلة الاعدادية، وتحقيقا لهدف البحث قام الباحثان ببناء مقياس قلق التحدث امام الاخريات الذي تألف من(٤٧) فقرة بصفته النهائية وكانت البدائل(٤) وتم استخراج الصدق الظاهري وصدق البناء والثبات للمقياس بطريقتين الاختبار واعادة الاختبار، التي بلغت (٠.٧٦) وبطريقه الفا كرونباخ، التي بلغت (٠.٨١)، وبعد جمع المعلومات ومعالجتها احصائياً من خلال استخدام الوسائل الاحصائية التالية (الاختبار التائي لعينة واحدة، معادلة الفا كرونباخ، اظهرت النتائج ان طلاب المرحلة الاعدادية لديهم قلق التحدث امام الاخريات، وهناك فروق ذات دلالة احصائية في قلق التحدث امام الاخريات وفي ضوء النتائج الحالية قدم الباحثان عدد من التوصيات والمقترحات.

The Anxiety Of Speaking To Others In The Students of The Preparatory Stage.

Asst. Prof. Dr. Maitham Abd Kadhim Hashem Methamhashim@yahoo.com

Haneen Salah Abd haninmaster9@gmail.com

University of Al-Mustansiriyah College of Basic Education

Abstract

The current research is Knowing on the Anxiety Speaking for the secondary students :To investigate that the researchers put the following aims :Knowing of Anxiety Speaking for the secondary school students .

To obtain current research the Tow researchers adopting Anxiety speaking before the others scale that consists of (47) items which they are the final of the scale ,The alterntives of scale were (4) , The face

and content validity and the scale reliability were measure by test re-test way .The validity of the scale was (0,76) in Cranach's Alpha , and the scale reliability was (0,81), After gathering the information and treating them statistically using the following statistical means:(Test – Retest method, Alfa- Cronbach), The researchers reached to the following results there are statistical significant differences in anxiety speaking before the other , The research has some of recommendations and suggestions .

الفصل الاول :التعريف بالبحث

اولا: مشكلة البحث

اذ يعد قلق التحدث المرتفع هو الخوف الزائد من الاحراج او الرفض من الاخرين فأغلب الافراد يميلون الى تجنب المواقف الاجتماعية التي تظهر فيها احاسيس غير مرغوب فيها ،وتؤدي الى الرفض اوالخجل ويمكن ان يعبر الافراد عن مشاعرهم بصورة علنية مثل القلق او الغضب تجاه شخص اخر،اذ اكد ماراكراف (Maragraf) ان نسبة٤٠ % من الافراد يبتعدون عن المشاركة في المواقف الاجتماعية المؤدية للقلق وانهم يبتعدون عن المواقف الاجتماعية نتيجة القلق وان نسبة(١٨%) فهم يبتعدون الحديث امام الاخرين (رضوان ،٢٠٠١: ٧٥).

ويعد قلق الجمهور امر مهم عند اغلب الافراد اذ يأخذ القلق الكثير من المظاهر كالخوف من استهزاء الاخرين وعدم قدرتهم على اختيار الكلمات المناسبة، لذلك عدم قدرته على معرفه كيفية توظيف بدنه اثناء الكلام نتيجة القلق والارتباك وان افضل طريقة مناسبة لضبط القلق تكمن في قدرة المتكلم على تكوين اتجاه صحيح وذلك ان يعرف المتكلم ان التعبيرات الجسمية امرا عاديا هي التي تؤهله لكي يعمل بجهد افضل وان التهيء الجيد للموضوع والالمام به يعتبر من الامور التي تجعل المتكلم يلقي حديثه بثقه عالية لأنه سيتكلم بموضوعه بصورة جيده ويحيط به علما، وان الثقة بالنفس تنخفض اذا تحدث في موضوع لا يجيده فانه سوف يشعر بالرهبة

والاحباط وان التدريب على مقابله الجمهور يزيل التوتر والارتباك ويكسب الثقة والجراءة ويجعل الافراد قادرون على التعبير عن ذاتهم ونقل الافكتار والآراء في اي مكان ويمكن التدريب على ذلك من خلال التدرج في القاء الحديث والوقوف امام الاخرين حتى تتزايد ثقتهم بنفسهم ويزول التوتر والقلق في شيئا فشيئا بالرغم من ان قلق الجمهور يتمثل في الابتعاد عن الالتقاء بالأخرين وعدم التحدث اليهم والابتعاد عن الحضور في المناسبات الاجتماعية بسبب التوتر والارتباك والخوف (Mattch& Clarke , 1977: 200).

يعتقد الكثير من الاشخاص ان الاحراج والتوتر ومواقف الاحباط التي يتعرض لها الكثير من الافراد في المواقف الاجتماعية ، وما هي الا حالة تشيع عند الافراد لدرجة انها تتطلب مساعدة لكي يتغلب الشخص على الخجل والقلق في المواقف الاجتماعية والذي يكون في تفاعل اجتماعي بسيط بين الفرد والاخرين او مجموعه من العلاقات التي تسبب نوعا من الرعب والخوف الشديد لهذا فأن تأثير هذه الحالة على الأنشطة الاجتماعية للفرد يكون سيئ (هوب ، هيمبرج ، ٢٠٠٢: ٩٢٩) ، ويمكن للباحثة تحديد مشكلة البحث الحالي بالإجابة عن السؤال الاتي: (التعرف على قلق التحدث أمام الأخريات لدى طالبات المرحلة الإعدادية ؟).

ثانيا: اهمية البحث

يعد القلق الاجتماعي وقلق التحدث من أكثر أنواع القلق انتشارا وشيوعا بين طلبة الجامعة وبالرغم من ذلك فأن هذه الانواع من القلق لم تحظ باهتمام الباحثين والابحاث الا منذ وقت قريب (الدسوقي ،٢٠٠٤: ٨٠)، اذ يعد الارتباك عند التحدث احد المشاكل المهمة التي تواجه الطلبة لذا اصبح الشغل الاهم للمربين والتربويين والمرشدين المهتمين بطلبة المدارس سيما الفئة العمرية المهمة والحرجة وهي فترة المراهقة والتي تعد من اهم مراحل النمو وأدقها وأكثر تأثيرا في حياتهم المستقبلية (بارلو ،٢٠٠٢: ٨).

ويعد القلق شعورا طبيعيا وخبرة حياتية ترافق الشخص منذ ولادته الى اخر حياته قد يكون شائع بين الاشخاص كالصراع والشعور بالتوتر كما ان القلق يثير وظائف الدماغ المهمة التي تهيء الشخص لمواجهه موقف مهدد وترفع درجة التنبيه العصبي لمساعدته على التكيف وحفز على حل المشاكل الحياة التي يتعرض لها (الداهري ،٢٠٠٥: ١٠٠) ،ويرى كفافي (١٩٩٧) ان القلق خبرة انفعالية مكدرة يشعر بها الشخص عندما يتعرض الى مثير مخيف او عندما

يتعرض الفرد الى موقف معين محبط تتزامن هذه الحالة الانفعالية الشعورية بعض المظاهر الفسيولوجية عندما يكون الموقف حاد ، ويعتبر القلق بصورة عامه خبرة انفعالية غير سارة يشعر بها الافراد عندما يتعرضون المثير مخيف او عندما يقف في موقف صراع او احباط دون ان يستطيعون تحديد معالمة ومدارة او امكانية السيطرة علية تحديدا كافيا او واضحا (الدسوقي: ١٩٩٥: ١٢٢) .

فالبعض من الطلبة قد يتعرضون لمجموعة من المخاوف بسبب مواقف اجتماعية منها (العزلة والانسحاب ، الخوف من التحدث أمام الآخرين ، الارتباك أثناء الحديث) بالرغم من ان هذه المخاوف غير مبررة وغير عقلانية الا انها ترافقهم لمدة طويلة وقد تمتد مع امتداد العمر (عبد العظيم ،٢٠١٣: ٣١٣)، وقد توصلت الدراسات الى ان أكثر المشاكل التي تواجه الأفراد من كلا النوعين على الحد سواء هي قلق الحوار بوصفة حالة تكون عند الأفراد حيث تصل نسبة وجودة بين الشباب من (٧-١٤ %) ويظهر على الاناث والذكور بنسبة ١/٢ وهذا يدل على ان مظاهر قلق التحدث اصبحت واضحة لدى الطلبة في المواقف التي تتطلب منهم الاداء والمبادرة والحوار داخل القاعات الدراسية مما يؤدي الى ارتباكهم وخجلهم وتجنبهم الكثير من المواقف التي تحتاج الى مهارات المواجهة والاتصال والحديث والتفاعل الاجتماعي (الخفاجي، الشناوي، ٢٠٠٩: ٧٧).

اهداف البحث

يستهدف البحث الحالي: التعرف على قلق التحدث امام الاخريات لدى طالبات المرحلة الاعدادية.

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بالتعرف على قلق التحدث أمام الأخريات لدى طالبات المرحلة الاعدادية في محافظه واسط المديرية العامة لتربية الصويرة للعام الدراسي (٢٠١٨-٢٠١٩) .

تحديد المصطلحات

قلق التحدث:

١.جريستوفر (Christopher, 2005):

وهو شعور شديد بالخوف وغير منطقي أثناء الحديث مع الجمهور والحالة التي تنطوي على اداء الفرد في المواقف الاجتماعية والتقييم السلبي للذات أمام الأخريات (Christophe, 2005: 18) .

٢.التعريف الاجرائي :

وهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عن طريق إجابته على فقرات المقياس المقدم في البحث الحالي .

الفصل الثاني : الاطار النظري والدراسات السابقة

اولا :الاطار النظري

نظرية (Christopher) التي فسرت قلق التحدث:

يعد قلق التحدث من ابرز المواقف النفسية التي يتعرض لها الفرد ويظهر هذا القلق من المواقف الاجتماعية حيث وجود الفرد في موقف اجتماعي معين يؤدي الى ظهور ردود فعل القلق عند وقوع هذه المواقف (Christopher, 2005 : 65) .

يتبين ان قلق التحدث من خلال استجابة الفرد لقلق غير منطقي يحدث عند مواجهه الاخرين او من خلال التحدث والاتصال في مواقف التفاعل الاجتماعي وتؤدي بالفرد الى تجنب هذه المواقف لشعوره بأنه موضع تقييم ونقد من الاخرين وان اهم ما يميز الفرد الذي يتسم بقلق التحدث هو سلوك تجنب التفاعل الاجتماعي لدى الفرد والانتباه الشديد لحركات الجسم والخوف من التقييم السلبي من الاخرين والميل للتوقعات السلبية التي تخص اداء الفرد في التفاعلات الاجتماعية (غانم ، ٢٠٠٦: ٨٤).

واجريت دراسة قام بها هيمبرج واخرون (Heimberg et.al, 1990) قد فرقوا فيها بين الافراد الذين لديهم قلق من معظم او جميع المواقف الاخرى ، وقد خصصوا المجموعة الاولى للنوع المحدد من قلق التحدث اي القلق من المواقف خاصة اي محددة في حين خصصوا المجموعة الثانية للنوع العام اي للقلق من المواقف عامه وقد وصفوا الافراد ذوي النوع العام (المعمم) انهم اكثر شدة في قلق التحدث واضعف اداء بالنسبة للمهمات السلوكية مقارنة بالأفراد من النوع المحدد، ودراسة اخرى قام بها تيرنير واخرون (Turner & al ,1992) حيث صنفوا الافراد الذين كانت لديهم قلق من الحديث في المواقف الاجتماعية او حضور المناسبات الاجتماعية على ان لديه قلق معمم ، بيمنا اولئك الافراد الذين لديهم قلق من الاداء كالقلق من الكلام او من التفاعل الاجتماعي فقد صنفوا على ان لديهم قلق محدد(Christopher, 2005:86).

- **اهم مظاهر قلق التحدث :**

١. عدم قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعي مع الاخرين والشعور بالنقص والغيرة منهم.

٢. شعور الفرد بعدم الراحة في المواقف الاجتماعية وصعوبة التعبير عن ذاته

٣. عدم اندماج الفرد مع الاخرين في نشاطاتهم وتفاعلاتهم ،مما يؤدي الى تجنب التواصل مع الاخرين. (الخفاجي ، الشناوي : ٢٠٠٩: ٦٥)

الإجراءات المتبعة في النظرية :

ان الاجراءات النفسية والاجتماعية في هذه النظرية هي عادات سلوكية ومعرفية في طبيعتها وتشمل التعليم النفسي، المراقبة الذاتية ، تمارين السيطرة الجسدية والسلوك المعرفي .

١.**التعليم النفسي** :إنّ احدى الاجراءات المتبعة في ارشاد او تقليل حالة قلق التحدث عن طريق التعليم النفسي ، يشير التعليم النفسي في هذا السياق إلى تنبيه الفرد وغالبا ما يكون أفراد الأسرة عندهم القلق طبيعي ومن مكوناته الأساسية الفسيولوجية والمعرفية والسلوكية ،بالإضافة إلى ذلك، يمكن توضيح تسلسل مكونات الاستجابة المستندة إلى قلق التحدث الخاص بهذا الفرد لعرض كيف يبنى القلق مع مرور الوقت (جمال ، ١٩٩٧: ٤٣) .

وغالبا ما يكون التعليم النفسي مفيدا عند تقليل نسبة من حالة القلق ويتم بذلك إجراء العلاج النفسي بوقت مبكر بشكل خاص يمكن للتقنية مناقشة الحالة بطرق مختلفة التي تكون أكثر صلة بالاستجابة الأولية القائمة على مكونات الفرد معين ، كما يرتبط العلاج النفسي مساندا الى التعليم النفسي في العديد من أساليب تقليل حالة القلق للأفراد القلقين (Christopher2005: 61).

٢.**المراقبة الذاتية** :ترتبط المراقبة الذاتية بالتعليم النفسي وغالباً ما يستخدم المراقبة الذاتية لتحديد وفهم الأعراض الفسيولوجية التافهة والأفكار غير المنطقية والانعزال السلوكي المرتبط بقلق التحدث. وقد يتخذ المراقبة الذاتية بشمل يوميات والسجلات ويمكن ان يركز على نوبات محددة من القلق التي يمر بها الفرد خلال وقت معين ، تساعد المراقبة الذاتية الطبيب السريري والفرد على التعرف على السوابق والعواقب المهمة بهذه الإجراءات العلاجية بالإضافة إلى تسلسل القلق الخاصة بمواقف مختلفة ،بالإضافة الى ذلك ، فان المراقبة الذاتية هي طريقة ممتازة وحساسة لقياس تقدم العلاج (Christopher, 2005: 62) .

٣.**تمارين السيطرة الجسدية** :تستخدم طرق تمارين السيطرة الجسدية لتساعده هذه التمارين في السيطرة على كشف الأعراض الفسيولوجية للقلق ، ويوجد شكلين شائعين من هذه التمارين هي (تدريب الاسترخاء ، وإعادة تدريب التنفس) (الحسيني،٢٠١١: ٥٤) .

التدريب على الاسترخاء يمكن أن يتضمن العديد من الأساليب بما في ذلك التأمل والصور الإرشادية والإلهاء والتنويم المغناطيسي والأثر البيولوجي وأخيراً التدخل الوراثي ،يعتقد أن أحد أساليب التدريب على الاسترخاء الذي ينطوي على التوتر واطلاق مجاميع من العضلات المختلفة ويشمل التدريب مناطق اليدين والكتفين والوجه والفك والمعدة والساق ، حيث يعمل الفرد في هذا الإجراء ببعض التمارين لمعالجة التوتر والاسترخاء ، ويتم تشجيع الممارسات القائمة على المنزل كالاسترخاء فضلاً عن ذلك استخدامه المنتظم في مواقف مثيرة للقلق (السبعاوي ،٢٠١٠: ٤٣).

زيادة على ذلك فأن إعادة التدريب على التنفس تكون مفيدة عندما لا يستنشق الطفل بشكل مناسب خلال المواقف المثيرة للقلق وقد تتطلب هذه التقنية ان يمارس الطفل الاستنشاق ببطء من أنفه وإخراج الزفير من خلال فمه ، ربما يمكن استخدام الاعتقاد أو التخيل في الأفراد في مختلف الأعمار لتعزيز هذه التقنية فأن إعادة التدريب على التنفس بسيط وشائع كما هو الحال مرشدين الاسترخاء شائع بين الأفراد الذين يعانون من حالات القلق ،تكاد تكون تمارين السيطرة الجسدية

متكاملة مع التقنيات الأخرى وتكون مفيدة في الغالب عندما ينطوي قلق الطفل على مكون فسيولوجي قوي (Christopher,2005: 62) .

٣. **السلوك المعرفي** :استخدام السلوك المعرفي أو إعادة الهيكلية للسيطرة على الأفكار اللامنطقيه التي تساعده في الحفاظ على خطوات أساسية لتثقيف الشباب حول أنواع مختلفة من التوجيهات المعرفية (تحديد وتصنيف) الأفكار اللامنطقيه خلال مواقف مثيرة للقلق وتقييم هذه الأفكار من خلال التفكير والتساؤل وتقييم الأحداث الأكثر واقعية وتعديل الأفكار اللامنطقيه في مواجهه التكيف (ايزاك ،١٩٨٧: ٦٥) .

غالباً ما يتم تضمين الوسائل المعرفي مع التقنيات الأخرى مثل التدريب على المهارات الاجتماعية والممارسات القائمة على الكشف ، ويشار إلى الوسائل المعرفية كثير عندما يكون لدى الأفراد قدرات لفظية – فكرية ملائمة لاستيعاب المعلومات ذات الصلة وحيث تكون للإدراك المعرفي إشكاليات خاصة بحالات مثيرة للقلق وحيث يكون الامتثال أمراً جيداً إلى المراقبة الذاتية للأفكار والممارسات أثناء الكشف ، بشكل عام ينبغي استخدام التقنيات المعرفية بحذر مع الأفراد (Christopher, 2005 : 63) .

ثانيا: الدراسات السابقة

اولا: الدراسات العربية

-دراسة دبيس (١٩٩٧) .

قلق التحدث أمام الآخرين وعلاقته بتقدير الذات وبعض المتغيرات الديمغرافية

وتهدف الدراسة للتعرف على علاقة قلق التحدث أمام الآخرين بتقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينه الرياض وكان مجتمع وكانت عينة الدراسة تتكون من (٥٦٧) طالب وكانت أدوات الدراسة استخدم الباحث مقياس قلق التحدث أمام الآخرين ومقياس تقدير الذات وتوصلت النتائج الى وجود علاقه ارتباطية سلبية بين إدراكات الطلاب لذواتهم وتقديرهم لها وبين شعورهم بالقلق من المواقف التي تتطلب التحدث أمام الآخرين والتفاعل معهم واعتبر الباحث ان القلق التحدث أمام الآخرين هو نوع من أنواع القلق الاجتماعي.

ثانيا : الدراسات الاجنبية .

- **دراسة البانو واخرون ١٩٩٥ Albano et al**

العلاج السلوكي المعرفي الجمعي لخفض قلق التحدث لدى المراهقين.

تهدف الدراسة للتحقق من فاعلية العلاج السلوكي المعرفي الجمعي في خفض قلق التحدث لدى عينة من المراهقين بما يتعلق بمواقف التحدث أمام الآخرين و كانت عينة الدراسة مكونه من (٥) مراهقين حيث شخصت حالاتهم بالقلق المفرط من مواقف التحدث أمام الآخرين وقد استخدم الباحث البرنامج العلاجي معرفي سلوكي وتوصلت النتائج إلى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض قلق التحدث خاصة فيما يتعلق بمواقف التحدث أمام الآخرين.

الفصل الثالث : منهجية البحث واجراءاته

يتضمن هذا الفصل عرض عرضا لمنهجية البحث واجراءاته على الشكل الاتي:-

-منهج البحث Approach Of Research .

لتحقيق أهداف البحث الحالي لابد من اتباع منهجية علمية محددة، إذ اعتمد الباحثان على المنهج (الوصفي) كونه يعتبر ركناً أساسياً من اركان البحث العلمي ويعتبر في نظر العديد من الباحثين لدراسة الكثير من المجالات الإنسانية

-مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من الأفراد الذين تستخدمهم الباحثة لتعميم نتائج البحث، حيث يشتمل البحث الحالي على (٢٠٤٨) طالبه من طالبات المرحلة الإعدادية للدراسة الصباحية بواقع (٥) مدارس في محافظه واسط / قضاء الصويرة للعام الدراسي (٢٠١٨- ٢٠١٩).

-عينة التحليل الاحصائي :

لغرض إجراء التحليل الإحصائي لمقياس قلق التحدث أمام الأخريات لذا اختارت الباحثة عينه من تتكون من (٤٠٠) طالبة من طالبات المرحلة الإعدادية إذ يرى هنرسون (١٩٧١: ٥٤ Henrysoon,) ان حجم عينه التحليل الإحصائي للفقرات يكون مناسب اذا كان (٤٠٠-٥٠٠)

فرد من المجتمع البحث ، لذا قامت الباحثة باختيار العينة بطريقة عشوائية ذات التوزيع المتساوي من مديريات تربية الصويرة من طالبات المرحلة الإعدادية من الصف الرابع والخامس الإعدادي للفرع الأدبي بواقع (٨٠) طالبة لكل مدرسة من المدارس كما في الجدول الاتي:-

جدول (١): توزيع عينه التحليل الإحصائي حسب المدارس

اسم المدرسة	الموقع	عدد الطالبات
إعدادية الزبيدية للبنات	الزبيدية	٨٠
إعدادية الكوثر للبنات	حي الموظفين	٨٠
إعدادية مصباح الهدى للبنات	حي المعلمين	٨٠
إعدادية هالة بنت خويلد للبنات	الزبيدية	٨٠
إعدادية الزعيم عبد الكريم قاسم للبنات	حي السراي	٨٠
مج		٤٠٠

- **عينة البحث :**

لتشخيص لطالبات الاتي يعانين من قلق التحدث اختارت البحثة طالبات الصف الخامس الإعدادي من إعدادية (الكوثر للبنات) وبلغ عدد أفراد العينة (١٠٠) طالبة تم اختيارهن بطريقة عشوائية حيث تم اختيار طالبات الصف الخامس الإعدادي، كما موضح في الجدول رقم (٢) : توزيع عينه البحث.

جدول (٢): توزيع عينة البحث

اسم المدرسة	رابع إعدادي	خامس إعدادي	المجموع
إعدادية الكوثر للبنات	٢٥	٢٥	٥٠
إعدادية الزعيم عبد الكريم قاسم للبنات	٢٥	٢٥	٥٠
المجموع	٥٠	٥٠	١٠٠

اداة البحث

-مقياس قلق التحدث :

اتبعت الباحثة عدد من خطوات في بناء مقياس قلق التحدث فضلا عن استخراج الصدق والثبات للمقياس وهي كما يأتي :

- **التخطيط للمقياس:**

بعد اطلاع الباحثة على الأدبيات والمصادر والدراسات السابقة التي لها علاقة بمتغير البحث والتي تتمثل في مقياس الأشقر (٢٠٠٤) ، ومقياس القاسمي (٢٠٠٤) ،ومقياس العزي والخشاب (٢٠١٠) مقياس الدلابيح (٢٠١١)، وان المقاييس التي تم الاطلاع عليها كانت لعينات مختلفة عن عينه البحث الحالي ،لذا قامت الباحثة ببناء مقياس لقلق التحدث أمام الأخريات وفق عينه البحث الحالي متبعه للخطوات الآتية :

-تحديد مفهوم المراد قياسه :

في ضوء ما حصلت عليه الباحثة من دراسات سابقة التي أشارت إليها أعلاه حول مقياس قلق التحدث فقد تبنت الباحثة تعريف (Christopher) : وهو شعور شديد بالخوف وغير منطقي وتجنب التفاعلات الاجتماعية والحالة التي تنطوي على أداء الفرد في المواقف الاجتماعية والتقييم السلبي أمام الأخريات(Christopher,2005: 35) .

-إعداد تعليمات المقياس :

أعدت الباحثة تعليمات المقياس حيث لم تشر إلى اسم المقياس أو إلى الهدف بل أشارت إلى كيفية الإجابة على فقرات المقياس وتطمين المجيبات على سرية هذه الإجابة وحثهن على الإجابة بصدق وموضوعية وصراحه والإجابة على الفقرات كلها وعدم ترك أي فقرة دون إجابة مع مثال حول كيفية الإجابة .

- **تصحيح المقياس** :أعدت الباحثة مقياس قلق التحدث أمام الأخريات ومع كل فقرة (٤) بدائل متدرجة للإجابة وهي (تنطبق عليه دائما، تنطبق عليه أحياناً ،تنطبق عليه نادرا، لا تنطبق عليه)وتعطي عن التصحيح الدرجات (١,٢,٣,٤) لبدائل الإجابة .

-وضوح تعليمات وفهم الفقرات وطريقة التصحيح :

للتأكد من وضوح تعليمات المقياس وفهم عباراته ومفرداته وكيفية الإجابة عليه من قبل أفراد العينة، قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينه استطلاعية بلغ عددها (١٠٠) طالبة من إعدادية الكوثر للبنات وقد ثبتت وضوح التعليمات وعبارات المقياس ووضوحها من حيث المعنى والصياغة وتم حساب الوقت المستغرق للإجابة على المقياس إذ تتراوح ما بين (١٠-٢٥) دقيقة (الزوبعي ، ١٩٨٨: ٩٦).

- **التحليل المنطقي**

يعتمد التحليل المنطقي للفقرات على آراء المحكمين ، لتقدير مدى تمثيل الفقرات للمفهوم الذي أعدت لقياسه كما تبدو ظاهرياً (الكبيسي،١٩٨٧: ٨٢) لغرض تعديل الفقرات او استبعاد الفقرات التي لا تبدو ظاهرياً بأنها لا ترتبط بالمفهوم الذي أُعدت لقياسه وقد بلغ عدد المحكمين (٢٠) .

- **تحليل الفقرات إحصائياً:** جرى تطبيق المقياس على عينة مكونة من (٤٠٠) طالبه اختيرت عشوائياً من(٥) مدارس بواقع (٨٠) طالبه من كل مدرسة وتم تحليل الإجابة وجمع الدرجات لحساب القوة التمييزية لكل فقرة ومعامل صدقها كالآتي:

١.القوة التمييزية للفقرات

ويقصد بالقوة التمييزية للفقرات مدى قدراتها على التمييز بين الأفراد الممتازين بالصفة التي يقيسها هذا المقياس وبين الأفراد الضعاف في تلك الصفة ، حيث يهدف إلى استبعاد الفقرات التي لا تميز بين الأفراد والإبقاء على الفقرات التي تميز بينهم في الإجابات ، وقد استخدمت الباحثة أسلوب المجموعتين المتطرفتين حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس قلق التحدث أمام الأخريات فبعد أن طبق المقياس على عينه التحليل الإحصائي والبالغ عددهم (٤٠٠) طالبة ، وبنسبة (٢٧%) من الدرجات العليا و (٢٧%) من الدرجات الدنيا فقد أشار كيلي (كيلي، ١٩٣٩) إلى ان النسبة المثلى لكل مجموعة من المجموعتين المتطرفتين هي (٢٧%) حيث أنها تعطينا اكبر حجم واقصى تمايز وبذلك اصبح العدد في كل مجموعة (١٠٨) فرد (Anastasi& Urbana, 2010: 183) وفي ضوء نتائج التحليل الإحصائي تبين أن جميع فقرات المقياس كانت مميزة

عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجه الحرية (٢١٤) وهذا يعني ان جميع الفقرات دالة أي أنها مميزة.

جدول (٣): نتائج الاختبار التائي لإيجاد القوة التمييزية لفقرات قلق التحدث أمام الأخريات

التسلسل	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري		
١.	3.44	0.765	2.63	1.132	٦.١٢٧	دالة
٢.	3.45	0.754	2.38	1.174	٨.٠٠٢	دالة
٣.	2.92	0.918	1.77	0.923	٩.١٦٢	دالة
٤.	2.96	1.076	2.20	1.190	4.919	دالة
٥.	2.97	1.000	2.37	1.132	٤.١٤١	دالة
٦.	1.94	1.003	3.10	0.985	٨.٥٥٤	دالة
٧.	3.12	0.954	2.02	1.094	٧.٨٩٠	دالة
٨.	3.08	0.948	2.46	1.187	٤.٢٤٢	دالة
٩.	2.69	1.076	2.44	1.147	٣.٤٢٧	دالة
١٠.	2.90	1.004	2.06	1.170	٥.٦١٦	دالة
١١.	2.64	1.123	1.63	0.933	٧.١٨٤	دالة
١٢.	2.53	1.219	2.06	1.191	٢.٨٨٠	دالة
١٣.	3.13	0.987	1.94	1.003	٨.٧٥٣	دالة
١٤.	2.85	1.126	2.19	1.106	٤.٣٢٩	دالة
١٥.	2.76	1.101	1.90	1.127	٥.٦٨٠	دالة
١٦.	2.84	1.087	1.51	0.848	١٠.٠٥٢	دالة
١٧.	2.92	1.128	1.69	1.091	٨.١٥٥	دالة
١٨.	2.94	1.035	1.99	1.063	٦.٦١٥	دالة
١٩.	2.93	0.964	1.99	1.148	٦.٤٨٤	دالة
٢٠.	3.10	1.085	1.88	1.030	٨.٤٩٣	دالة
٢١.	3.08	0.968	2.02	1.050	٧.٧٤٩	دالة
٢٢.	2.94	0.960	2.12	1.048	٥.٩٦٠	دالة
٢٣.	3.06	0.965	1.98	1.394	٦.٥٨٣	دالة
٢٤.	3.03	0.942	2.07	1.091	٦.٨٧٦	دالة
٢٥.	2.89	1.062	2.04	1.151	٥.٦٥٢	دالة
٢٦.	2.84	1.150	1.81	1.095	٦.٧٠٠	دالة
٢٧.	3.11	0.900	1.73	0.953	١٠.٩٣٧	دالة
٢٨.	2.99	0.981	1.86	1.089	٨.٠٠٩	دالة
٢٩.	2.98	1.059	1.84	1.104	٧.٧٣٩	دالة
٣٠.	2.88	1.048	1.83	1.115	٧.١٠٧	دالة
٣١.	3.02	1.050	1.92	1.112	٧.٤٨٨	دالة
٣٢.	2.96	1.049	2.00	1.119	٦.٥٢٣	دالة
٣٣.	2.81	1.024	1.88	1.083	٦.٥٢٠	دالة
٣٤.	2.94	1.049	2.03	1.180	٦.٠٣٥	دالة
٣٥.	3.04	1.032	2.08	1.169	٦.٣٥٧	دالة
٣٦.	3.05	0.980	2.15	1.221	٥.٩٦٠	دالة
٣٧.	2.99	1.000	2.21	1.144	٥.٣١٩	دالة

.٣٨	3.06	0.955	2.15	1.101	٦.٤٧٠	دالة
.٣٩	3.09	0.981	1.94	1.101	٨.٠٩٠	دالة
.٤٠	2.81	0.971	2.22	1.256	٣.٨١٩	دالة
.٤١	2.80	1.048	1.78	0.980	٧.٣٧٩	دالة
.٤٢	2.88	0.983	1.83	1.019	٧.٦٨١	دالة
.٤٣	2.95	0.980	2.05	1.097	٦.٤١١	دالة
.٤٤	3.00	0.967	2.01	1.106	٧.٠٠٨	دالة
.٤٥	3.06	0.946	2.25	1.185	٥.٥٢٢	دالة
.٤٦	3.08	0.968	2.11	1.163	٦.٦٧٨	دالة
.٤٧	2.68	1.003	1.87	0.996	٥.٩٢٢	دالة

القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢١٤) تساوي (١.٩٦) .

- الاتساق الداخلي

مؤشر الاتساق الداخلي على قدرة الفقرة بالاتساق مع بقية الفقرات في أداء وضيفتها بقياس جزء من النطاق المعرفي الكلي للمسه المقاسة ، ويستخرج من خلال العلاقة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس(Anstasi, 1960: 427)، وقد حققت الباحثة هذا المؤشر من الصدق في المقياس الحالي من خلال ما يأتي :

جدول (٤): العلاقة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس.

رقم الفقرة	قيمه معامل ارتباط بيرسون	دلالة الإحصائية	رقم الفقرة	قيمة معامل ارتباط بيرسون	دلالة الاحصائية
١	٠.٣٤٢	دالة	٢٥	٠.٣٧٧	دالة
٢	٠.٤٠٣	دالة	٢٦	٠.٣٠٧	دالة
٣	٠.٤٣٨	دالة	٢٧	٠.٣٤٣	دالة
٤	٠.٢٦٧	دالة	٢٨	٠.٤٨٢	دالة
٥	.٠.٢٩٠	دالة	٢٩	٠.٣٩٨	دالة
٦	٠.٤٣١	دالة	٣٠	٠.٣٧١	دالة
٧	٠.٣٧٠	دالة	٣١	٠.٣٢٨	دالة
٨	٠.٢٨٠	دالة	٣٢	٠.٤٢٦	دالة
٩	٠.٢٢٧	دالة	٣٣	٠.٣٣٥	دالة
١٠	٠.٢٩٦	دالة	٣٤	٠.٣٤٦	دالة
١١	٠.٣٧٥	دالة	٣٥	٠.٣٤٩	دالة
١٢	٠.١٤٦	دالة	٣٦	٠.٣٥٠	دالة
١٣	٠.٠٠٣	دالة	٣٧	٠.٣٣٥	دالة
١٤	٠.٣٩٦	دالة	٣٨	٠.٣١٩	دالة
١٥	٠.٢٧٥	دالة	٣٩	٠.٣٠٥	دالة
١٦	٠.٢٩١	دالة	٤٠	٠.٣٩١	دالة
١٧	٠.٤٢٨	دالة	٤١	٠.٣٨٢	دالة
١٨	٠.٤٢٢	دالة	٤٢	٠.٣٩٠	دالة
١٩	٠.٣٦٢	دالة	٤٣	٠.٣٠٤	دالة
٢٠	٠.٣٢١	دالة	٤٤	٠.٣٥٩	دالة
٢١	٠.٤٤٧	دالة	٤٥	٠.٣٢٥	دالة
٢٢	٠.٣٨٣	دالة	٤٦	٠.٣٩٠	دالة
٢٣	٠.٣٤٩	دالة	٤٧	٠.٣٣٥	دالة
٢٤	٠.٣٦٨	دالة			

***بلغت القيمة الجدولية الحرجة لمعامل ارتباط بيرسون(٠.٠٩٨) عند مستوى دلالة(٠.٠٥) ودرجة حرية(٣٩٨).**

الخصائص السايكومتريه للمقياس:

أولاً – صدق المقياس

يُعد الصدق من أهم الخصائص القياسية التي يجب توافرها في المقياس النفسي قبل تطبيقه ويشير(Ebel,١٩٧١) الى أن الصدق هو قدرة الأداة على قياس ما وضعت من أجله (Ebel,1971 : 34)، وأعتمد الباحثان نوعين من الصدق للتحقق من صدق المقياس هما:

أ- الصدق الظاهري

وللتحقق من الصدق الظاهري للمقياس أن يتم عرضه على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال قياس السمة التي يقيسها المقياس لأخذ أرائهم من خلال إعطاء انطباعاتهم عنه (عودة، ١٩٨٤:79)، وقد تحقق الباحثان من الصدق الظاهري لمقياس قلق التحدث عندما عرضت فقرات مقياس قلق التحدث يحتوي على (٥٥) فقرة بصيغته الأولية على مجموعة من الخبراء المختصين في علم الإرشاد النفسي والقياس والتقويم وعددهم (٢٤) محكماً والأخذ بآرائهم وللتثبت من صلاحية ودقة كل فقراته في تمثيل قلق التحدث عند طالبات المرحلة الإعدادية . وفي ضوء آرائهم وملاحظاتهم عدلت صياغة بعض الفقرات واستبعدت ثمان فقرات، وكانت النتيجة قبول(٤٧) فقرة من مجموع (٥٥) حظيت بموافقة الخبراء بنسبة (٨٠) % فأكثر إذ اعتمد الباحثان هذه النسبة من موافقة الخبراء معياراً لصلاحية فقرات المقياس في تمثيل قلق التحدث.

ب.مؤشرات صدق البناء

يوضح هذا النوع من الصدق بمدى العلاقة بين الأساس النظري للمقياس وبين فقرات المقياس إلى أي مدى يقيس المقياس الفرضيات النظرية التي بني عليها المقياس ويمكن التحقق من دلالات صدق البناء للمقياس بأتباع أسلوب اثر الفقرات، اي مدى ارتباط درجة كل فقرة من الفقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، او بقدرة المقياس على التمييز بين الفئات او المجموعات المتباينة في أدائها على مظهر من مظاهر السلوك، وقد تم استخراج صدق البناء لمقياس قلق التحدث أمام الأخريات عن طريق حساب القوة التمييزية للفقرات كما تم توضيحه في الجدول(٣)، كما تم التوضيح في جدول (٤) علاقة الفقرة بالدرجة الكلية (جادو، ٢٠٠٠: ٤٥).

ثانيا- الثبات

يعد الثبات من المفاهيم الأساسية في القياس النفسي والتربوي ولابد من الأداة أن تكون ثابتة لأجل صلاحيتها للتطبيق ويقصد به الاتساق في نتائج المقياس، فالمقياس الثابت هو الذي يمكن الاعتماد عليه، والتحقق من ذلك اذا كانت فقرات المقياس تقيس السمة نفسها وتعطي نتائج ثابته في تكرار تطبيقها عبر الزمن (ربيع ، ٢٠٠٩: ١١١)، والتحقق من ثبات المقياس الحالي فقد استخدمت الباحثة الطرق الآتية :

أ.**طريقة الاختبار وإعادة الاختبار**.

يعد التطبيق الأول بأسبوعين تمت إعادة التطبيق المقياس على العينة نفسها واستخراج معامل الارتباط بيرسون بين درجات الطالبات البالغ عددهم (١٠٠) طالبة ثم اختيارهن بطريقة عشوائية من اصل (٤٠٠) طالبة في التطبيقين الأول والثاني إذ بلغ معامل الثبات للمقياس ككل (٧٦%) وهو معامل جيد ، إذ يشير (العيسوي ، ١٩٨٥) إلى ان معامل الارتباط يجب ان يتراوح بين (٠.٧٠_ ٠.٩٠) إذ أريد أن أوصف الأداة على أنها ذات ثبات مقبول (العيسوي، ١٩٨٥: ٨٦)، والجدول (٥) يبين ذلك .

ب.**طريقة الفا – كرونباخ** .

وتم استخراج ثبات مقياس قلق التحدث أمام الأخريات بطريقة معامل (الفاكرونباخ) من عينه الثبات البالغة عددها (١٠٠) طالبة تم اختيارهم عشوائية من اصل (٤٠٠) طالبة والتي تقيس الاتساق الداخلي والخارجي بين فقرات المقياس وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة للمقياس ككل (٨١%).(عودة ، ٢٠٠٠: ٢٦٤)، وجدول (٥) يبين ذلك .

جدول(٥):معاملات الارتباط لمقياس قلق التحدث أمام الأخريات بحسب طريقتي الاختبار واعادة الاختبار والفا كرونباخ.

مقياس	معامل الثبات بطريقتي	
قلق التحدث أمام الأخريات	اعادة الاختبار	الفا كرونباخ
	٠.٧٦	٠.٨١

الفصل الرابع :

اولا: عرض النتائج

١- التعرف على قلق التحدث امام الاخريات لدى طالبات المرحلة الإعدادية.

ولغرض التحقق من هذا الهدف طبق الباحثان مقياس قلق التحدث امام الاخريات على عينة البحث البالغة (١٠٠) طالبه من طالبات المرحلة الإعدادية، حيث بلغ متوسط درجاتهم (١٢٣.٧٢٠) اما الانحراف المعياري بلغ (٤.١٧٠) درجة، ولغرض معرفة دلالة الفرق بينهما، تم استعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٢٢.٣٠٢)، وعند مقارنتها مع القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، ودرجة حرية (٩٩) تبين ان طلاب المرحلة الاعدادية لديها قلق التحدث امام الاخريات وبعد حساب الفرق بين متوسط درجات العينة على مقياس قلق التحدث امام الاخريات والمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (١١٧) درجة وجد ان الفرق بين المتوسطين ذا دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب والمتوسط الفرضي للمقياس ولصالح متوسط العينة كما موضح في الجدول(٧):

جدول (٧) :قياس الهدف الاول لقلق التحدث الاختبار التائي لعينة واحدة

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
١٠٠	١٢٣.٧٢٠	٤.١٧٠	١١٧.٥	٩٩	٢٢.٣٠٢	١.٩٨	٠.٠٥

القيمة التائية الجدولية (١.٩٨) ودرجة حرية (٩٩) عند مستوى دلالة (٠٠٥).

تفسير النتائج ومناقشتها:

يتضح من خلال النتائج التي تم عرضها سابقاً:

إن عينة البحث لديها قلق التحدث، ويعود ذلك الى طبيعة المرحلة العمرية الحرجة التي تمر بها الطالبات في البيت او المدرسة والنقص في التشجيع والتدريب للحديث وعدم الارتباك والخجل اثناء الحديث امام الاخرين .

التوصيات

في ضوء ما توصل اليه البحث الحالي من نتائج توصي الباحثة بما يلي :

١-توظيف أداة قياس قلق التحدث التي أعدتها الباحثة للكشف عن اللواتي يعانين من قلق التحدث لدى طالبات المرحلة الإعدادية من قبل المرشدين التربويين .

٢-إعداد جلسات إرشادية من قبل المختصين بالإرشاد النفسي والتوجيه التربوي لتدريب المسترشدات على ملاحظة أفكارهم وسلوكهم ومقارنتها مع الأفكار الصحيحة في المدارس الإعدادية .

المقترحات

استكمالا للبحث الحالي تقترح الباحثة إجراء الدراسات والبحوث الآتية :.

١-إجراء دراسة تتناول الفروق بين الجنسين في شدة قلق التحدث بصورة عامة بين الأفراد

٢-إجراء دراسات تتناول اثر التنشئة الاجتماعية والأسرية في تعزيز قلق التحدث أمام الأخريات لدى الإناث.

المصادر

١. بارلو، ديفيد (٢٠٠٢): مرجع اكلينكي في الاضطرابات النفسية دليل علاجي تفصيلي، ترجمة صفوت فرج ومصطفى احمد تركي ومحمد نجيب صفوة وجمعة سيد يوسف وهبه ابراهيم القشيشي وحصة عبد الرحمن الناصر وهدى حسن جعفر ،ط١ ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .

٢. جادو، صالح محمد علي (٢٠٠٠): علم النفس التربوي، عمان، الاردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة .

٣. حسن، هدية جاسم (٢٠٠٩) : اثر اسلوبين ارشاديين بين التحصين ضد الضغوط والتعليمات الذاتية في تنمية حيوية الضمير لدى طالبات المرحلة المتوسطة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية ،الجامعة المستنصرية.

٤. الحسيني ، وردة (٢٠١١) : اثر برنامج معرفي سلوكي في علاج الرهاب الاجتماعي لدى عينه من طلبة الجامعة ، (اطروحة دكتوراه)، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ،جامعه قاصدي ،مرباح ورقلة ، الجزائر.

٥. الخفاجي، زينب والشناوي، زينب (٢٠٠٩): اثر التربية العملية في خفض القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة البصرة ، مجلة الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية ، العدد ٦٩، ص ١-١٨ .

٦. الداهري، صالح حسن احمد (٢٠٠٥) : علم النفس الارشادي نظرياته واساليبه الحديثة ،ط١، عمان، الاردن: دار وائل للنشر.

٧. دبيس، سعيد (١٩٩٧): الخوف من التحدث امام الاخرين وعلاقته بتقدير الذات وبعض المتغيرات الديمغرافية – دراسة استطلاعية على عينه من طلاب المرحلة الثانوية ، الرياض ، مجلة كلية التربية ، العدد ٢١، الجزء الثالث ، القاهرة ، مكتبة زهراء الشرق .

٨. الدسوقي ،مجدي(٢٠٠٤): مقياس الرهاب الاجتماعي ،مكتبة الانجلو المصرية.

٩. ربيع ،هادي شعبان (٢٠٠٩): قياس الشخصية ،عمان ،الاردن ،دار المسيرة للنشر والتوزيع.

١٠. رضوان ، سامر جميل (٢٠٠١): دراسة ميدانية لتقنين مقياس القلق الاجتماعي على عينات سورية ،مجلة مركز البحوث التربوية ،السنه العاشرة ، ع (١٩) ،٤٧- ٧٧ ، جامعه قطر .

١١. السبعاوي ، فضيلة عرفات محمد (٢٠١٠) : الخجل الاجتماعي وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية ،عمان :دار ضياء .

١٢. عودة ،احمد سليمان والخليلي ،يوسف (٢٠٠٠): الاحصاء للباحث في العلوم التربوية ، الطبعة الثانية ، عمان ،الاردن ، دار الفكر للنشر .

١٣. العيسوي ،عبد الرحمن محمد (١٩٨٥): القياس التجريبي في علم النفس والتربية ،دار المعرفة الجامعية الاسكندرية.

١٤.الكبيسي ، ثامر كامل (١٩٨٧): بناء وتقنين مقياس سمات الشخصية ذات الاولوية للقبول في الكليات العسكرية في العراق (اطروحة دكتوراه غير منشورة) ،كلية التربية ابن الرشد، جامعة بغداد.

١٥. هوب، هيمبرغ (٢٠٠٢): اضطراب الرهاب الاجتماعي (مرجع اكلينيكي في الاضطرابات النفسية) ترجمة صفوت فرج ،مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .

16. Anastasia & Urbana,S. (2010): Psychological testing 7th ed , New Delhi ,Asoka , Ghost, /PHI / Learning private limited.

17. Anstasia ,A. (1988): Psychologically Testing 6th ed New York , Mc Milan.

18.Ebel, R.I. (1972): Essentials of Education Measurement , New Jersey, Prentic- Hall, Inc.

19. Christopher A, Kearney: (2005): Social phobia and anxiety speaking .University of Nevada , Las Vegas , Nevada.

20. Henrysoon, S. (1971). Correction of item – total correlation in Item Analysis psychometric ,Vol (28) ,No (3).

21. Mattick, R.P.& clark c.J (1977): Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and Interaction Abxiety, Behavior Research and therapy , 36, 455- 470