

## تأثير اسلوب التحصين ضد الضغوط النفسية في خفض قلق التفاعل الاجتماعي لدى المكفوفين

الكلمات المفتاحية: التحصين ضد الضغوط النفسية - قلق التفاعل الاجتماعي - المكفوفين  
 بحث مستل من أطروحة دكتوراه

جابر موسى عبدالله

٢٠١٠م، نور جبار علي

جامعة ديالى/كلية التربية للعلوم الانسانية

[jabermosa88@gmail.com](mailto:jabermosa88@gmail.com)

[noor.ps@uodiyala.edu.iq](mailto:noor.ps@uodiyala.edu.iq)

### الملخص

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على تأثير اسلوب التحصين ضد الضغوط النفسية في خفض قلق التفاعل الاجتماعي لدى المكفوفين، من خلال إختبار الفرضية القائلة ((لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعتين التجريبية، والضابطة على مقياس قلق التفاعل الاجتماعي في الإختباري القبلي والبعدي عند مستوى دلالة 0.05))، واستعمل الباحث منهج البحث التجريبي، وشمل مجتمع البحث المكفوفين الذين تتراوح اعمارهم بين (١٠-١٨) عاما في معهد النور في بغداد ، وثانوية السيد حسين الصدر الاهلية ، ومعهد نور الامام الحسين في كربلاء، حيث بلغ عددهم (٢٣٦) مكفوفاً وقد تطبيق المقياس على عينة تكونت من (٢٠٠) مكفوفاً اختيروا بالطريقة العشوائية الطبقية ، ولتحقيق هدف البحث قام الباحث ببناء مقياس قلق التفاعل الاجتماعي والذي تكون من (٢٠) موقف، وتحقق الباحث من صدق المقياس من خلال الصدق الظاهري ومن مؤشرات صدق البناء، اما الثبات فاستخرج عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار و قد بلغ (٠.٨٣)، و كذلك بطريقة معادلة الفا كرونباخ للاتساق الداخلي اذ بلغت (٠.٧٦). ولمعالجة البيانات استخدم الباحث عددا من الوسائل الإحصائية منها (الاختبار التائي لعينة واحدة ، معامل ارتباط بيرسون، معادلة ألفا كرونباخ، مرع كا ٢، اختبار مان وتي ، اختبار ولكوكسن). ، وأظهرت النتائج فاعلية اسلوب التحصين ضد الضغوط النفسية في خفض قلق التفاعل الاجتماعي لدى المكفوفين، وفي ضوء ذلك خرج الباحث بعددًا من الاستنتاجات، والتوصيات، والمقترحات.

## الفصل الأول/ التعريف بالبحث

## مشكلة البحث (The Problem of Research):-

يعد قلق التفاعل الاجتماعي من المشكلات التي تؤثر سلباً على حياة الفرد الحياة الاجتماعية بصورة عامة والعلاقة مع الزملاء والاهل بصورة خاصة، فيؤلد شعوراً بعدم الارتياح والخجل والتوتر والهروب من مواجهة المواقف التي تتطلب المشاركة وإبداء الآراء متمثلاً ذلك بقلق التفاعل . (Leary,1993:68)

وتؤثر الاعاقة البصرية في سلوك الفرد الاجتماعي تأثير سلبياً، لما يترتب عليها من صعوبات في النمو والتفاعل الاجتماعي، وفي اكتساب المهارات الاجتماعية اللازمة لتحقيق الاستقلالية والاكتفاء الذاتي، ونقص خبراتهم والفرص الاجتماعية وهذا بدوره يقلل من الفرص الاجتماعية المتاحة امامهم للتفاعل مع الافراد المحيطين بهم(القريطي،٢٠١٣: ١٩٩).

## أهمية البحث (The Importance of Research):-

ويعد الارشاد النفسي احد فروع علم النفس التي تعنى بالجانب التطبيقي، حيث يهتم بمساعدة الافراد على حل مشكلاتهم او الوقاية من بضع المشكلات المتوقعة او تنمية المهارات الاساسية في حياتهم اليومية(ابو اسعد،٢٠١١: ٩).

ويتوقف نجاح العملية الإرشادية على اختيار الاسلوب المناسب من أجل العلاج و مساعدة المسترشد على التخلص من المشكلة نهائياً، ولا شك أن اختيار الاسلوب المناسب لعملية الارشاد يجب أن يتم بعناية فائقة لكي يتلاءم مع المشكلة القائمة، وتتنوع هذه الأساليب تبعاً لمتنوع واختلاف النظريات الإرشادية، كما يتأثر اختيار الاسلوب المناسب بالعديد من العوامل كطبيعة المشكلة التي يناولها المرشد و طبيعة المسترشد وبيئة الارشاد ويجب على المرشد أن يكون مدركاً لهذه العوامل جيداً، وخصوصاً المسترشد الذي يحيط به العديد من المؤثرات التي تؤثر في نجاح عملية الإرشاد(ابو اسعد و الازيدة،٢٠١٥: ٤٣).

فلا بد من هناك اساس نظري يسند اليه البرنامج الارشادي، ويعد الموجه والدليل للممارسة العلمية الدقيقة، ومن تلك النظريات التي تستخدم في الارشاد النفسي هي نظرية العلاج السلوكي المعرفي لميكنبوم(Meichenbaum,1977)، الذي اعتمده الباحث كأساس نظري يستند اليهما في بحثه.

ويقوم اسلوب التحصين على افتراض هو مساعدة الافراد وتدريبهم على كيفية التعامل مع المواقف الضاغطة قبل مواجهتها ومساعدتهم على التكيف بفاعلية مع المثيرات الضاغطة بسيطة الشدة بهدف التوافق مع المثيرات الاكثر شدة، لذا يرى (مايكنبوم) ان الأسلوب التحصين من أهم الاساليب الفعّالة لمساعدة الأفراد للتوافق مع المواقف الضاغطة من خلال العمل على تغيير معتقداتهم المعرفية وجملهم الذاتية السلبية إثناء التعرض لمواقف الضغط النفسي، ويتضمن برنامج التحصين ضد الضغوط النفسية عدة فنيات سلوكية ومعرفية (ابو اسعد و الازيدة، ٢٠١٥: ٢١٦).

### ثالثا: هدف البحث (The Aim of Research):-

يهدف البحث الحالي إلى التعرف تأثير اسلوب التحصين ضد الضغوط في خفض قلق التفاعل الاجتماعي لدى المكفوفين، من خلال التحقق من الفرضية الاتية

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين رتب درجات المجموعتين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس قلق التفاعل الاجتماعي.

### رابعا: حدود البحث limits of the Research

يتحدد البحث الحالي بالتلاميذ المكفوفين في معاهد التابعة لوزارة العمل والشؤون الاجتماعية العراقية وثنوية السيد حسين الصدر الاهلية الذين تتراوح اعمارهم بين (١٠-١٨) سنة وللعام الدراسي (٢٠٢٠ - ٢٠٢١).

### خامسا: تحديد المصطلحات Terms Definition:

١. تأثير Effect: عرفه دايفد (٢٠٠٨) :

((عملية التأثير في قيم الشخص ومعتقداته ومواقفه وسلوكه)) (دايفد، ١٥: ٢٠٠٨).

### ٢. اسلوب التحصين ضد الضغوط النفسية Stress Inoculation Training Style

عرفه ميكنبوم (Meichenbaum, 1977): ((اسلوب يهدف الى مساعدة المسترشدين على التكيف ومواجهة المثيرات الضاغطة البسيطة والشديدة، من خلال العمل على تعديل وتغيير افكارهم ومعتقداتهم وجملهم السلبية اثناء تعرضهم للمواقف الضاغطة والمثيرة للقلق والتوتر (Meichenbaum, 1977:52)).

اعتمد الباحث تعريف ميكنبوم (Meichenbaum,1977) تعريفا نظريا يستند اليه لأنه تعريف النظرية المتبناة في البحث الحالي.

### التعريف الإجرائي:

((هي مجموعة الأنشطة والفعاليات (المناقشة، والحوار الداخلي، والتغذية الراجعة، والتعليمات الذاتية، النمذجة، والتعزيز الاجتماعي، التقويم والتدريب البيئي) التي يستعملها الباحث في البرنامج الإرشادي للتوصل إلى الخطوات التي يجب اتخاذها لتحقيق أهداف البرنامج الإرشادي)).

### ٣. قلق التفاعل الاجتماعي : Social interaction anxiousness

عرفه ليري (Leary & Shlinker.1982): (( استجابة إدراكية وعاطفية ناتجة عن وجود تقييم شخصي سلبي لمواقف اجتماعية حقيقية أو متخيلة تتميز بالخوف والتوتر من نتيجة سلبية وشيكة يعتقد المرء أنه غير قادر على تجنبها). (Leary & Shlinker, 1982:642).

اعتمد الباحث تعريف ليري وشيلنكر (Leary & Shlinker.1982): تعريفا نظريا يستند اليه لأنه تعريف النظرية المتبناة في البحث الحالي.

التعريف الإجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على فقرات مقياس قلق التفاعل الاجتماعي والذي اعده الباحث لغرض البحث الحالي.

### ٤. المكفوفين Blind

((هم التلاميذ الذين يكون مستوى ابصارهم ٦٠/٦ بعد التصحيح بالنظارات ولكلا العينين والذين تحددتهم لجنة تشخيص العوق البصري ، والذين يحتاجون الى معهد خاص لرعايتهم ويلبي احتياجاتهم)).(وزارة العمل والشؤون الاجتماعية، دائرة ذوي الاحتياجات الخاصة ٢٠٠٤).

وقد اعتمد الباحث تعريف وزارة العمل والشؤون الاجتماعية تعريفا نظريا له.

## الفصل الثاني/ اطار النظري

**أسلوب التحصين ضد الضغوط النفسية Stress- Inoculation Training**

استخدم ميكينبوم (Meichenbaum 1977) هذا الأسلوب وطوره في السبعينات من القرن الماضي، مستندا على افتراض هو مساعدة المسترشدين على التوافق بفاعلية مع مثيرات ضاغطة بسيطة الشدة بهدف مساعدتهم على التوافق مع مثيرات ضاغطة جديدة، بحيث تسمح لهم بتطوير قدرتهم لتحمل أشكال كثيرة من الضغوط النفسية، كما افترض بانه يمكن زيادة كفاءة المسترشدين للتوافق من خلال تعديل افكارهم وتوقعاتهم حول ادائهم في المواقف الضاغطة، اضافة الى تشجيعهم على استخدام مهارات سلوكية موجودة لديهم، لذا يدمج اسلوب التحصين ضد الضغوط النفسية بين عناصر التعلم السقراطي والرصد الذاتي للمسترشد وبناء مفاهيم وافكار جديدة والتدريب على الاسترخاء والتدريب السلوكي والتغيير البيئي (ارفورد وآخرون، ٢٠١٢: ٥٦١).

ويرى (بلان ٢٠١٥) ان الهدف من تطبيق أسلوب التحصين ضد الضغوط النفسية هو تحصين الفرد ووقايته من المشكلات النفسية والمواقف الضاغطة او الاشياء المؤلمة، فيعد شكل من أشكال إعادة هيكلة أنماط التفكير والتصورات لدى الأفراد عن أنفسهم، وبعدها يستطيع المسترشد إعادة هذه المهارات حينما يواجه بمواقف (أحداث) باعثة على الضغط النفسي بشكل تدريجي (بلان، ٢٠١٥: ٤١٠).

**التدريب على التحصين ضد الضغوط (Stress Inoculation Training):**

وقد وضع ميكينبوم التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية في ثلاث مراحل هي:

**١. المرحلة الأولى: مرحلة التعلم او الكشف عن القلق:**

في بداية هذه المرحلة يركز المرشد على اقامة علاقة تعاونية مع المسترشدين، وقبل عملية العلاج يحمل المسترشد حوارا داخليا سلبيا ويردد لنفسه كلمات وجمل سلبية ذاتية، وخلال العلاج يُزود المسترشد بإطار تصوري بأسلوب عامي ومبسط لفهم طبيعة ردود فعله تجاه

المواقف الضاغطة المشحونة بالقلق، ويكون الهدف من تحديد الإطار هو زيادة وعي الفرد بطبيعة القلق الذي يعاني منه وادراك الدور الذي تلعبه الافكار والمعتقدات في خلق القلق والتوتر والحفاظ عليه من خلال حوارهم السلبي مع انفسهم اتجاه الموقف، وكذلك مساعدة المسترشد على أن ينظر للمشكلة بشكل منطقي "عقلاني"، وأن يوافق ويتعاون في الإرشاد المناسب (ابو اسعد والازيدة، ٢٠١٥: ٢١٦).

## ٢. المرحلة الثانية: مرحلة التدريب

تسمى بمرحلة اكتساب المهارات او البروفات، وفي هذه المرحلة يزود المرشد المسترشدين بأساليب تكيفية معرفية وسلوكية لتطبيقها في المواقف الضاغطة المشحونة بالقلق والتوتر، حيث تتضمن التدريب على اداءً مباشراً كجمع المعلومات عن مخاوفهم وبشكل خاص على المواقف التي تجب القلق، ترتيب الوسائل المختلفة للعمل على تخفيف القلق عن طريق عمل شيء مختلف، ثم التدريب على اساليب الاسترخاء للتمتع الجسدي والنفسي ويتضمن التدريب كذلك التأقلم المعرفي حيث يتعلم المسترشدين ان السلوكيات التكيفية وغير التكيفية مرتبطة بالحوار الداخلي ومن خلال التدريب يكتسبون منظومة جديدة من الحوار والحديث الداخلي التكيفي (كوري، ٢٠١١: ٣٨٧).

## ٣. المرحلة الثالثة: مرحلة التطبيق

وتحدث بعد أن تدرّب المسترشد على مهارات التكيف ويتقنها، ويصبح جاهزاً لتطبيقها عملياً في الحياة الواقعية كخطوة نهائية، وفي هذه المرحلة يصبح المسترشد ماهراً باستخدام أساليب المواجهة حيث يواجه سلسلة مواقف باعثة على التوتر والضغط النفسية، ويمكن هنا إعادة بعض المواقف التي تعلمها سابقاً من اجل التعامل مع الموقف الجديد الحالي، ويمكنه أن يتخيل أو يتصور نفسه أنه يواجه ظروفاً ومواقف باعثة على الضغط والشدة النفسية وأنه استطاع أن يسيطر عليها بشكل جيد (بلان، ٢٠١٥: ٤١٣)

ولغرض تحقيق الهدف من اسلوب التحصين ضد الضغوط النفسية استخدم الباحث وموضح عدداً من الاستراتيجيات والفنيات في برنامجه الارشادي وكما يأتي:-

١. **تقديم الموضوع:** وهي بمثابة مرحلة التعلم والفهم عند ميكنيوم، حيث يقوم المرشد بتقديم موضوع الجلسة الإرشادية للمسترشدين، بهدف تزويدهم بفكرة واضحة عن موضوع الجلسة.

٢. **المناقشة:** تعد المناقشة من الفنيات الاساسية التي استخدمها ميكنيوم في العلاج بأسلوب التحصين ضد الضغوط النفسية، فقد ركز على أهمية افكار وتصورات المسترشد لهدف تعديل وتغيير مشاعره وتفكيره، ومن ثم سلوكه (ابو اسعد والازيدة، ٢٠١٤: ٢١٠).

٣. **الحوار الداخلي:** ويعني الجمل والكلمات التي يرددها المسترشد لنفسه والتي تؤثر على مشاعره وسلوكه سواء كان سلبا او ايجابا، واستخدمه ميكنيوم لتحديد الافكار والتصورات السلبية لدى المسترشد قبل العلاج، ثم العمل على تعديلها وتغييرها (بلان، ٢٠١٥: ٣٩١-٣٩٣).

٤. **الاسترخاء:** يستخدم الاسترخاء كاسلوب علاجي في العلاج المعرفي السلوكي مصاحبا لعملية تغيير الافكار والتصورات المعرفية عندما نحتاج الى خلق استجابة معارضة للقلق في المواقف الضاغطة، ويعتمد هذا الاسلوب على ظاهرة عضوية فسيولوجية معروفة، فالقلق والتوتر يكون تعبيرا عن توترات عضوية تظهر في سرعة التنفس وزيادة ضربات القلب وغيرها من الاستجابات الملازمة للانفعال، ومن هنا يعد الاسترخاء هو نظام البديل والمعاكس لاستجابة القلق والتوتر ويمكنه من مواجهة المواقف الضاغطة (عبد الله، ٢٠١٢: ٣٧).

٥. **المكافأة الذاتية(التعزيز الذاتي):** وتعني قيام المسترشد بمكافأة نفسه، وقد تكون هذه المكافأة مادية أو معنوية، أي قيام المسترشد بتقديم التعزيز الاجتماعي للذات بعد ظهور الاستجابة المطلوبة، وقد تستخدم هذه الفنية من اجل تنشيط دافعية المسترشدين وتشجيعهم وحثهم على القيام بالسلوك الصحيح والايجابي والابتعاد عن السلوك الخاطئ والسلبى بطريقة ذاتية، وكذلك لغرض تقليل الاعتماد على المرشد في القيام بالسلوكيات الصحيحة والايجابية(الشناوي، ١٩٩٤: ٤٢٧).

٦. **المواجهة:** وهي فنية تستخدم لإدارة أو السيطرة على المواقف والأحداث الضاغطة والقاهرة للذات، لتمكين المسترشد من التغلب والسيطرة على المواقف والاحداث التي يتعرض لها في حياته، وكذلك تنمي ثقته بنفسه، وتنمي قدراته الذاتية في مواجهة المواقف والمشكلات التي يتعرض لها (Scheir,1986:158).

### ٧. النمذجة: Modeling

هي اسلوب يتضمن تعلم استجابات جديدة عن طريق ملاحظة الانموذج او تقليده، يهدف هذا الاسلوب الى تعديل سلوك الافراد وذلك من خلال مراقبة نماذج مرغوب فيها، او يعزز سلوك الافراد لاحقا بعد تقليدهم لتلك النماذج السلوكية (الروسان، ٢٠٠٠: ١٣٤).  
واعتمد الباحث اسلوب التحصين ضد الضغوط النفسية منطلقا أساسيا في بناء البرنامج الارشادي وذلك للمبررات التالية:-

١. استخدم هذا الاسلوب خصيصا للتعامل مع المواقف الضاغطة المقابلة القاهرة للذات وكيفية مواجهتها وتحقيق التوافق.

٢. يمكن استخدامه مع جميع الافراد بمختلف مستوياتهم، كما يمكن استخدامه بشكل جماعي او فردي.

### الإطار النظري لقلق التفاعل الاجتماعي

يعدّ قلق التفاعل الاجتماعي أحد المكونات الأساسية للقلق الاجتماعي الى جانب الخجل والارتباك والتغاير الجنسي الاجتماعي وقلق الجمهور، فيشير قلق التفاعل الاجتماعي الى القلق الناتج عن تفاعلات الفرد الاجتماعية الطارئة من دون تخطيط مسبق لها كالتحدث مع الآخرين والتواصل معهم بصورة مفاجئة، حيث يتطلب ذلك من الافراد اعادة صياغة خطط التفاعل الخاصة بهم بصورة مستمرة على اساس ردود فعل الآخرين لهم اثناء اللقاء، مما يولد ذلك شكوكا حول كيفية استجاباتهم اثناء التفاعل نفسه بسبب ضعف قدرتهم على الاستجابة بالسرعة والذكاء المطلوب او صعوبة تمييز الاشارات الظرفية للاستجابة، فيميلون الى قلق التفاعل الاجتماعي (Leary,1993: 66-70).

## نظرية قلق التفاعل الاجتماعي ليري - شلينكر (Leary &amp; Schlenker, 1982)

قدم كل من ليري وشلينكر (Leary & Shlinker) نظريتهما المسماة عرض الذات اللذين عداها نهجاً تقديمياً ذاتياً لتفسير قلق التفاعل الاجتماعي ، الذي يقترح أن ينشأ قلق التفاعل الاجتماعي عندما يكون الدافع لدى الافراد هو إعطاء انطباعاً مفضلاً لذواتهم امام الآخرين في المواقف الاجتماعية سواء كانت حقيقية أو متخيلة ، وبالتالي فإن فهم أو تخيل ردود فعل تقييمية غير مرضية من الآخرين يسبب قلق التفاعل الاجتماعي ( Leary & Shlinker, 1982: 641 ).

ويرى ليري (Leary) ان صعوبات العرض الذاتي مشكلة شخصية ، لذلك يجب أن يتفاعل سياق الموقف وخصائص الجمهور مع الخصائص الشخصية للتأثير على ردود الفعل الظرفية. على سبيل المثال ، قد يكون لرياضي المدرسة الثانوية تقدير كبير للذات ويعتقد أن مهاراته الرياضية ستؤثر بشكل إيجابي على نظيره أو شخص أصغر سناً او اقل خبرة ، لكن لا يزال يشك في قدرته على إقناع الرياضيين المحترفين. يجب أن يوّد الجمهور الذين يُنظر إليهم على أنهم أكفاء أو أقوياء أو حرجون على وجه الخصوص توقعات أقل للنتائج وبثيرون معايير أعلى من أولئك الذين يسهل عليهم التأثير في الواقع ، يبلغ الناس عن مزيد من التوتر والعصبية ( Jackson & Latane ، 1981 ) وينخرطون في سلوك أكثر حفظاً للوجه يدل على الإحراج عندما يرون أنفسهم أقل كفاءة وليس أكثر كفاءة في مهمة محددة وعندما يؤدون قبل الآخرين المختصة بدلا من غير كفاء. يؤثر مقدار الملاحظات الداعمة التي يتلقاها المرء أثناء التفاعل أيضاً على توقعات النجاح وبالتالي القلق. ( Leary & Shlinker, 1982: 653 ).

وأشار ليري وشلينكر ( Leary & Shlinker ١٩٨٢ ) أن قلق التفاعل الاجتماعي يمكن أن يحدث عندما ينتقد الافراد من قبل الآخرين أو إذا كان هناك احتمال للنقد. فهو تجربة دائمة متمثلة في عدم الراحة والتفكير السلبي وعدم الكفاءة في أداء وتوقع التفاعلات الاجتماعية، ونظراً لذلك صرح ( Kashdan & Mcknight ٢٠١٠ ) أن مصادر هذا القلق من الانتقادات السلبية غير العقلانية هي محاولة ترك انطباع جيد على شخص ما ، والتفكير في عدم نجاحه في نهاية هذا الجهد، لذا يهتم الأفراد القلقون اجتماعياً جداً بأنفسهم وهم يحاولون ترك انطباع

جيد على الأشخاص والتركيز أكثر على الأفكار والمشاعر والسلوكيات المتعلقة بمخاوفهم. نتيجة لذلك ، يقوم النظام المعرفي للفرد باتخاذ إجراءات لجمع المعلومات السلبية عن ذاته وعن البيئة الاجتماعية ولا ينظر الى المعلومات والتعليقات الموضوعية الموجود البيئة الاجتماعية الخارجية (18: 2010, Kashdan & Mcknight).

وبعد الاطلاع على النظريات والدراسات التي تناولت قلق التفاعل الاجتماعي اعتمد الباحث نظرية ليري - شلينكر (Leary & Schlenker, 1982) في تفسير قلق التفاعل الاجتماعي وذلك للأسباب:-

لما تميزت به النظرية من الشمولية، حيث فسرت قلق التفاعل الاجتماعي وفقاً للأسس العلمية، فوضحت العلاقة بين شك الفرد في الحصول على استحسان الآخرين وضعف مهاراته الاجتماعية، كما ربطت بين مظاهر قلق التفاعل والتحريفات المعرفية، كالتقليل من مهارات الذات على المواجهة، وهكذا فإنه بسبب هذه التحيزات في معالجة المعلومات يعجز الفرد أن يسلك بطريقة توافقية في مواقف التفاعل الاجتماعي .

### الفصل الثالث/ منهج البحث واجراءاته

#### اولاً: منهج البحث (Research method):-

لتحقيق اهداف البحث الحالي اعتمد الباحث منهج البحث التجريبي، اذ يعد المنهج التجريبي أفضل المناهج على الإطلاق لتحديد العلاقة السببية بين متغيرين، ويرجع ذلك إلى الضبط الكبير للمتغيرات الخارجية، وقوة معالجة المتغيرات المستقلة (ابو علام، ٢٠١٠: ٢١٦)، فالمنهج التجريبي هو اسلوب يعتمد على التحكم في جميع المتغيرات والعوامل التي تؤثر في المشكلة عدا المتغير المستقل، فهو تغيير معتمد محكوم بشروط محدودة لحدث ما (الجابري وصبري، ٢٠١٣: ٩٣).

#### ثانياً: التصميم التجريبي Experimental Design

لغرض تحقيق هدف البحث الحالي والتحقق من فرضياته اعتمد الباحث تصميم المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بقياس قبلي وبعدي حيث تخضع المجموعة التجريبية

للعامل التجريبي وتترك المجموعة الضابطة دون اي تدخل او اضافة فيكون تأثير الفرق بين المجموعتين ناتج عن العامل التجريبي

### ثانياً/ مجتمع البحث (The Population of Research):-

وتكون مجتمع البحث الحالي من التلاميذ المكفوفين الذين تتراوح اعمارهم بين (١٠-١٨) سنة والبالغ عددهم (٢٣٦) مكفوفاً والمسجلين في معهد النور للمكفوفين في مدينة بغداد / الطوبجي والبالغ عددهم (٨٠)، ومعهد نور الامام الحسين للمكفوفين وضعاف البصر مدينة كربلاء المقدسة والبالغ عددهم (٦١)، وثانوية السيد حسين الصدر الاهلية للمكفوفين في مدينة بغداد/ مدينة الكاظمية والبالغ عددهم (٩٥) مكفوفاً والجدول (١) يوضح ذلك

#### جدول (١)

#### مجتمع البحث المكفوفين موزع حسب المعاهد والمدارس واعداد الطلاب حسب العمر

المجموع	عدد الطلاب حسب العمر									اسم المعهد	نوع المعهد
	١٨ سنة	١٧ سنة	١٦ سنة	١٥ سنة	١٤ سنة	١٣ سنة	١٢ سنة	١١ سنة	١٠ سنوات		
٨٠	—	—	—	١٤	١٠	١٥	١٣	١٤	١٤	حكومي	النور للمكفوفين/ بغداد
٩٥	١١	١٤	١٣	١٩	٢٠	١٨	—	—	—	اهلي	ث/ السيد حسين الصدر للمكفوفين
٦١	٦	٥	٦	٨	١٠	٧	٦	٧	٦	العتبة الحسينية	نور الامام الحسين للمكفوفين
٢٣٦	١٧	١٩	١٩	٤١	٤٠	٤٠	١٩	٢١	٢٠	المجموع	

### ثالثاً/ عينة البحث (Sample of Research):-

ويقصد بها جزء من المجتمع المراد دراسته، يختارها الباحث اختياراً عشوائياً او عمداً) طبقاً لأسلوب الدراسة وظروف اجرائها، ينبغي ان تكون العينة مماثلة للمجتمع الذي سحبت منه (النعمي، 2014:63). قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة و لاغلب العينات المستخدمة، واستخدم الباحث عدد من العينات للبحث الحالي وسوف يرد ذكرها في خطوات بناء مقياس قلق التفاعل الاجتماعي وعرض النتائج .

### رابعاً/ أدوات البحث (Tools of Research) :-

تحقيق هدف البحث الحالي قام الباحث ببناء مقياس لقلق التفاعل الاجتماعي وفقاً لنظرية من ليري وشلينكر (Leary & Shlinker 1982).

## ◆ مقياس قلق التفاعل الاجتماعي

لغرض تحقيق هدف البحث الحالي لابد من توافر مقياس يتلاءم مع طبيعة السمة المراد دراستها وطبيعة المجتمع الذي تجري عليه الدراسة، وان تتوفر فيه الخصائص السايكومترية للمقياس الجيد، وبعد اطلاع الباحث على عدد من المقاييس المتوفرة لقلق التفاعل الاجتماعي منها مقياس (Leay,1982) ومقياس (معة،٢٠١٤) ومقياس (الشمري،٢٠٠٩)، لم يعتمد الباحث او استخدام أي من تلك المقاييس في تطبيق إجراءات البحث فارتأى الى بناء مقياس يتلاءم مع أهداف البحث وعينته ومجتمعنا العراقي :

لذا توجب على الباحث بناء مقياس لقلق التفاعل الاجتماعي وفقا لنظرية من ليري وشلينكر (Leary & Shlinker 1982) كإطار نظري لبناء المقياس، كونها النظرية الاكثر وضوحا ودقة في تفسير قلق التفاعل الاجتماعي ممن سواها.

وقد حدد (ألن وين Allen & Yen:1979) الخطوات الاساسية لبناء أي مقياس هي:-

١. تحديد المفهوم .
٢. صياغة الفقرات وتوزيعها حسب المجالات.
٣. اختيار عينة ممثلة للمجتمع ثم تطبيق عليها المقياس.
٤. إجراء تحليل إحصائي للمقياس.
٥. استخراج صدق وثبات للمقياس، (Allen & Yen:1979:p: 110- 118).

١. تحديد المفهوم: اعتمد الباحث نظرية ليري وشلينكر (Leary & Shlinker 1982)

الذي عرف قلق التفاعل الاجتماعي بأنه (( استجابة إدراكية وعاطفية ناتجة عن وجود تقييم شخصي لمواقف اجتماعية حقيقية أو متخيلة تتميز بالخوف والتوتر من نتيجة سلبية وشيكة يعتقد المرء أنه غير قادر على تجنبها) (Leary & Shlinker,1982: 642).

٢. صياغة الفقرات: واستند الباحث في صياغة فقرات المقياس إلى الإطار النظري ووفقاً

النظرية المُتبناة والتعريف المشتق منها، فقد تم صياغة مواقف المقياس و رُعي اثناء صياغتها كافة شروط الواجب توفرها في الفقرة الجيدة منها ان تكون واضحة ومفهومة من قبل المجيب وبصيغة المتكلم،.....الخ.

٣. **تصحيح المقياس:** تم تحديد لكل موقف في المقياس ثلاث استجابات متدرجة من (١=ت، ٢=ب، ٣=أ) وكل استجابة من هذه الاستجابات الثلاث تمثل مستوى من مستويات قلق التفاعل الاجتماعي، إذ تمثل الدرجة (٣) المستوى الأعلى للقلق التفاعل الاجتماعي عند المستجيب، و الدرجة (٢) المستوى المتوسط للقلق عند المستجيب، أما الدرجة (١) المستوى الأوطى للقلق عند المستجيب، ومن خلال الدرجات التي نحصل عليها في هذه مستويات الثلاث يمكن الكشف عن مستوى قلق التفاعل الاجتماعي لكل مستجيب.

٤. **تعليمات المقياس:** تعد تعليمات المقياس بمثابة الدليل الذي يسترشد به المجيب عند اجابته على المقياس، لذا قام الباحث بوضع تعليمات لكيفية الإجابة على المقياس مع شرحها شفويا وقد لمرعاة خصوصية العينة كما موضح في ملحق (٥).

٥. **استطلاع آراء المحكمين:** بعد ان تم تحديد مفهوم المقياس وصياغة فقراته، مع عرض نظري موجز يوضح مفهوم قلق التفاعل الاجتماعي، قام الباحث بعرض الأداة بصورتها الأولية على (٢٠) من المحكمين والأساتذة في علم النفس التربوي والإرشاد النفسي والقياس والتقويم لغرض تقويمها والحكم عليها بصلاحيه الفقرات للسلوك المعد من اجله ومدى ملاءمة البدائل المستخدمة في المقياس وتعديل الموقف.

٦. **تطبيق المقياس على عينة استطلاعية:** بعد ان تم اعداد المقياس بصورته النهائية، قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية تكونت من (١٠) تلميذاً مكفوفاً وكانت معظم المواقف واضحة ومفهومة، مع تعديل بعضها تبعاً لفهم العينة وكان الوقت المستغرق للإجابة (١٥-٢٠ دقيقة).

٧. **التحليل الإحصائي للفقرات:** اختار الباحث عينة التحليل الإحصائي لفقرات مقياس قلق التفاعل الاجتماعي من المعاهد الثلاث، اختيرت بالطريقة الطبقيّة العشوائية، بحيث أصبحت مجموع العينة (٢٠٦) كما موضح في الجدول (٤). تم اختيار (٢٠٦) مكفوفاً وزعوا على المعاهد الثلاثة بواقع (٧٥) مكفوفاً من ثانوية السيد حسين الصدر و(٧٠)

مكفوفاً من معهد النور للمكفوفين/ بغداد و(٦١) مكفوفاً من معهد نور الامام الحسين/ كربلاء، اختيروا بالطريقة الطبقيّة العشوائية، وكان الغرض من استعمال هذه العينة حساب القوة التمييزية للفقرات والعلاقات الارتباطية والمؤشرات الإحصائية للمقياس، وكذلك لاستخراج ثبات المقياس، والجدول (٢) يوضح ذلك.

### الجدول (٢)

#### عينة التحليل الإحصائي موزعة حسب المعاهد والمدارس واعداد الطلاب حسب العمر

المجموع	عدد الطلاب حسب العمر									نوع المعهد	اسم المعهد
	١٨ سنة	١٧ سنة	١٦ سنة	١٥ سنة	١٤ سنة	١٣ سنة	١٢ سنة	١١ سنة	١٠ سنوات		
٧٠	—	—	—	١٤	—	١٥	١٣	١٤	١٤	حكومي	النور للمكفوفين/ بغداد
٧٥	١١	١٤	١٣	١٩	—	١٨	—	—	—	اهلي	ث/ السيد حسين الصدر للمكفوفين
٦١	٦	٥	٦	٨	١٠	٧	٦	٧	٦	العتبة الحسينية	نور الامام الحسين للمكفوفين
٢٠٦	١٧	١٩	١٩	٤١	١٠	٤٠	١٩	٢١	٢٠	المجموع	

وبعد عملية تطبيق المقياس قام الباحث بعملية التحليل الإحصائي للكشف عن الخصائص السيكمترية للمقياس (صدق المقياس وثباته)، اذ تعتمد هذه الخصائص بشكل عام وبدرجة كبيرة على خصائص فقراته وذلك من خلال التحقق من القوة التمييزية لفقرات المقياس ومعاملات صدقها ، من خلال الطرق الآتية:-

أ- طريقة المجموعتين المتطرفتين

ب- طريقة الاتساق الداخلي وتتمثل بإيجاد علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

أ- طريقة المجموعتين المتطرفتين

القوة التمييزية للفقرات : يعد أسلوب المجموعتين المتطرفتين من الأساليب المناسبة في عملية تحليل الفقرات لذا لجأ إليها الباحث وذلك من خلال إتباع الخطوات التالية

١. بتطبيق المقياس على عينة البحث البالغة (٢٠٦) مكفوفاً اختيروا بالطريقة التطبيقية العشوائية، ثم إعطاء درجة لكل إجابة عن كل فقرة وبحسب طريقة تصحيح المقياس، ثم حساب الدرجة الكلية لكل مستجيب.
٢. ترتيب الدرجات الكلية التي حصل عليها افراد العينة تنازلياً من أعلى درجة إلى أقل درجة.
٣. تم عزل (٦) استمارات بسبب الاجابة النمطية للمستجيب من مجموع (٢٠٦) وتصبح بذلك (٢٠٠) استمارة يجري لها تحليل احصائي.
٤. ثم اختيار (٢٧%) من الاستمارات التي حصلت على أعلى الدرجات لمقياس قلق التفاعل الاجتماعي والبالغ عددها (٢٠٠) وبواقع (٥٤) للمجموعة العليا و (٥٤) للمجموعة الدنيا.
٥. بعد تحديد الدرجات للمجموعتين العليا والدنيا استخدم الباحث الاختبار التائي لعنتين مستقلتين (T-test) لايجاد القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس قلق التفاعل الاجتماعي، ووجد ان جميع فقرات المقياس دالة احصائياً (مميزة) ، حيث كانت القيم التائية المحسوبة لجميع فقرات اكبر من الجدولية (٠.١٩٨) عند مستوى دلالة (٠:٠٥) وبدرجة حرية (١٠٦): والجدول (٣) يوضح ذلك.

## الجدول (٣)

## القوة التمييزية أسلوب المجموعتين المتطرفتين لمقياس قلق التفاعل الاجتماعي

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	دلالة الفرق
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	٢.٣١٤٨	٠.٦٣٩	١.٧٤٠٧	٠.٨٢٨	٤.٠٣٢	دالة
٢	٢.٥٩٢٦	٠.٦٣٠	٢.١٦٦٧	٠.٦٠٦	٣.٥٧٩	دالة
٣	٢.٥١٨٥	٠.٦٩٣	٢.١٢٩٦	٠.٧٠١	٢.٨٩٧	دالة
٤	٢.٥٣٧٠	٠.٦٠٥	٢.٠٧٤١	٠.٧٤٨	٣.٥٣٤	دالة
٥	٢.٥٣٧٠	٠.٥٧٣	٢.٠٧٤١	٠.٨٢٠	٣.٣٩٨	دالة
٦	٢.٤٨١٥	٠.٥٧٤	٢.١٢٩٦	٠.٨٠٢	٢.٦٢١	دالة

دالة	٣.٢١٣	٠.٨٢٤	٢.٠٠٠٠	٠.٦٦٤	٢.٤٦٣٠	٧
دالة	٣.٧٦٠	٠.٥٩٤	٢.٢٠٣٧	٠.٥٢٩	٢.٦١١١	٨
دالة	٣.٠٦٩	٠.٨٠٠	١.٩٦٣٠	٠.٧٦٧	٢.٤٢٥٩	٩
دالة	٣.٤٥٧	٠.٧٩٣	١.٨٨٨٩	٠.٧٦٥	٢.٤٠٧٤	١٠
دالة	٣.٢١٠	٠.٨٠٢	١.٨٧٠٤	٠.٧٥٦	٢.٣٥١٩	١١
دالة	٢.٦٩٠	٠.٦٩٣	٢.١٦٦٧	٠.٦٦٥	٢.٥١٨٥	١٢
دالة	٢.٤٧٧	٠.٦٢٦	٢.١٤٨١	٠.٦٩٢	٢.٤٦٣٠	١٣
دالة	٣.٠١٦	٠.٦٨٤	٢.٢٧٧٨	٠.٥٨٧	٢.٦٤٨١	١٤
دالة	٣.٤٨٥	٠.٦٦٣	٢.١١١١	٠.٦٠٥	٢.٥٣٧٠	١٥
دالة	٢.٧٦٦	٠.٧١١	٢.١٤٨١	٠.٦٠٦	٢.٥٠٠٠	١٦
دالة	٤.٣٩٠	٠.٧٦٢	١.٨٥١٩	٠.٦٣٤	٢.٤٤٤٤	١٧
دالة	٤.٦٠٠	٠.٧٥٣	٢.١٢٩٦	٠.٤٦٨	٢.٦٨٥٢	١٨
دالة	٣.١٢٣	٠.٧٤٦	٢.١٦٦٧	٠.٦٠١	٢.٥٧٤١	١٩
دالة	٣.٨٩٧	٠.٨٧٩	١.٩٨١٥	٠.٦٨٩	٢.٥٧٤١	٢٠

ب- طريقة الاتساق الداخلي

### علاقة درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس

وتعني ان ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الزوبعي وآخرون، ١٩٨١، ص٣٦).

استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون لمعرفة مدى ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس وتبين إن جميع فقرات المقياس ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطا ذا دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠:٠٥) وبدرجة حرية (١٩٨)، حيث تم مقارنة القيم المحسوبة مع القيم الجدولية البالغة (٠.١٩٥) والجدول (٤) يوضح ذلك.

## الجدول (٤)

علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس قلق التفاعل الاجتماعي

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
١	٠.٣١٣	١١	٠.٢٦٠
٢	٠.٢٣٢	١٢	٠.٢٢٢
٣	٠.٢٦٤	١٣	٠.٢٤١
٤	٠.٢١٥	١٤	٠.٢٢٠
٥	٠.٢٨٩	١٥	٠.٢٧٠
٦	٠.٢٤٤	١٦	٠.٢٠٢
٧	٠.٢٤٦	١٧	٠.٢٦٨
٨	٠.٢١٥	١٨	٠.٣٥٦
٩	٠.٢٦٠	١٩	٠.٢٠٥
١٠	٠.٢٨٩	٢٠	٠.٢٧٧

الخصائص السايكومترية لمقياس القلق التفاعل الاجتماعي

أولاً: صدق المقياس ( Validity of scale )

وبعني قدرة الاختبار على قياس السمة التي اعد وصمم لأجلها (محاسنة، 2013:149).

تم التحقق من صدق المقياس بالطرق الآتية:

١. الصدق الظاهري : **Face Validity**

لأجل تحقيق هذا النوع من الصدق قام الباحث بعرض فقرات المقياس وبدائله وتعليماته على (٢٠) من المحكمين والمتخصصين في الارشاد النفسي وعلم النفس التربوي والقياس والتقويم واعتمد الباحث الفقرات التي حصلت على نسبة موافقة وقبول ٨٠%.

٢. صدق البناء **Construct Validity** : بما إن المقياس اعد لقياس قلق التفاعل

الاجتماعي لدى المكفوفين، فان هذا النوع من الصدق يتحقق في وضع فقرات تقيس هذا المفهوم وقد تم تحقق من ذلك استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس، من خلال الطرق الآتية:-

أ- طريقة المجموعتين المتطرفتين

ب- طريقة الاتساق الداخلي وتتمثل بإيجاد علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، والجدولان (٤،٣) أنفا الذكر يوضحا ذلك.

**ثانياً: ثبات المقياس Reliability Scale:**

تم التحقق من ثبات المقياس بالطرق التالية:

**١. طريقة الاختبار وإعادة الاختبار: Test- Retest:**

فقد طبق الباحث الاختبار على عينة الثبات البالغ عددها (٣٠) مكفوما وبعد مرور (١٤) يوماً من التطبيق الأول تم إعادة الاختبار على عينة الثبات وتم حساب معامل ارتباط بيرسون للتطبيقين حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٨٣) وهي قيمة جيدة لثبات المقياس.

**٢. طريقة الاتساق الداخلي (ألفا كرونباخ): Method of internal consistency:**

وقد استخدم الباحث معادلة الفا كرونباخ لحساب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي، حيث بلغ معامل الثبات لمقياس قلق التفاعل الاجتماعي (٠.٧٦) وهو معامل اتساق جيد.

**تكافؤ المجموعات (The Efficiency of Couple groups):**

بعد الرجوع إلى النظرية المعتمدة والأدبيات الخاصة بمتغير قلق التفاعل الاجتماعي، تم تحديد العوامل المؤثرة على سلامة التجربة، وبهذا تم تحقيق الصدق الداخلي أو السلامة الداخلية من خلال إجراء التكافؤ والموازنة بين المجموعات التجريبية والضابطة في العوامل التي تم تحديدها وهي (درجة الاختبار القبلي على مقياس قلق التفاعل الاجتماعي، العمر، نوع الكف، تقبل الكف من قبل المكفوف، تقبل الكف من قبل الاسرة، التحصيل الدراسي للأب، التحصيل الدراسي للأم، اساليب الوالدين)، وتم إعداد استمارة خاصة لتحديد هذه المتغيرات وزعت على المجموعات الثلاث

**المؤشرات الإحصائية لمقياس قلق التفاعل الاجتماعي**

من خلال استقرار الخصائص الإحصائية لمقياس التمرکز حول الذات يتبين إن عينة التحليل الإحصائي التي استخدمت في البحث الحالي توزع توزيعاً اعتدالياً حيث تتقارب درجات الوسط والوسيط والمنوال (٤٥،٤٥،٤٥) مما يشير إلى إن العينة المختارة تمثل المجتمع الذي أخذت منه تمثيلاً حقيقياً وبالتالي تتوفر إمكانية تعميم نتائج البحث الحالي من خلال هذه المؤشرات الإحصائية للعينة على المجتمع الذي أخذت منه.

والملاحق (١) يوضح المقياس بالصورة النهائية.

## الوسائل الإحصائية :

١-الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لحساب التمييز (T.Test):-

٢-معامل ارتباط بيرسون:- لاستخراج الثبات ب (اعادة الاختبار)

٣-معامل الفاكرونباخ:- لاستخراج الثبات.

٤-اختبار مان وتي

٥-اختبار ولكوكسن

الفصل الرابع: البرنامج الإرشادي ويتضمن:-

## أولاً: البرنامج الإرشادي : Counseling Program

قام الباحث بتحديد خطوات البرنامج الإرشادي الذي تم بناؤه على وفق خطوات أنموذج

(Borders & Drury, 1992) وكما يأتي:-

١-تحديد حاجات المسترشدين للبرنامج الإرشادي:-

قام الباحث بهذا الاجراء عن طريق تحويل مواقف مقياس قلق التفاعل الاجتماعي الى

حاجات وعناوين للجلسات الارشادية بعد الرجوع الى الاطار النظري للبحث.

٢-صياغة أهداف البرنامج الإرشادي على وفق حاجات المسترشدين:-

وقدد حُدد الهدف العام من البرنامج الارشادي هو (معرفة تأثير الأسلوبين الارشاديين

التحصين ضد الضغوط النفسية في خفض قلق التفاعل الاجتماعي لدى المكفوفين، ولتحقيق

هذا الهدف حددت أهداف خاصة لكل جلسة إرشادية التي تتلاءم مع موضوع الجلسة، ثم

حولت الأهداف الخاصة الى اهداف سلوكية.

٣-اختيار الأولويات وترتيبها بحسب اهميتها والحاجات التي تم تحديدها:-

بعد ان تبنى الباحث انموذج بوردرز ودروري (Borders & Drury, 1992)

كانموذج لبناء البرنامج الارشادي وبما ان هذا الانموذج يشمل المقياس ككل في تحديد

الحاجات بافتراض ان المقياس الذي يقيس حالة معينة لا يمكن تجزئته وبهذا فكان على

الباحث ان يدخل جميع مواقف مقياس انحياز العزو العدائي ضمن البرنامج الارشادي

وتحويلها الى حاجات وعناوين للجلسات، وقام الباحث بترتيب العناوين تنازلياً من اعلى وسط

توافقي الى اقل وسط توافقي وبهذا الاجراء ضمن الباحث ترتيب الاولويات حسب اهميتها للمسترشدين.

#### ٤- تحديد الأنشطة والفعاليات التي يتم استخدامها في البرنامج الإرشادي:-

اختار الباحث الانشطة والفنيات التي تتناسب مع ظروف البرنامج وتحقق اهدافه وفق الاسلوبين الارشاديين (التحصين ضد الضغوط النفسية) الذي تم ذكره انفاً وبشكل مفصل ضمن الاطار النظري في الفصل الثاني:-

#### ٥- تحديد الخطوات التي اتبعها الباحث في تطبيق البرنامج الإرشادي:-

بعدما حدد الباحث المجموعتين الضابطة والتجريبية بواقع (8) مسترشدين في كل مجموعة، ثم ايجاد التكافؤات، تم الالتقاء بالمجموعتين التجريبيتين يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٠/١٢/١ للمجموعة الاولى، ويوم الخميس ٢٠٢٠/١٢/٣ للمجموعة الثانية للتعرف عليهم وتعريفهم باهداف البرنامج الارشادي والحقوق والواجبات من خلال توزيع عقد على المسترشدين يوضح ذلك وتحديد زمان ومكان انعقاد الجلسات، وتم تحديد يوم الاحد الموافق ٢٠٢٠/١/١٩ موعداً للجلسة الارشادية الاولى، حددت موعد الاختبار البعدي لمقياس قلق التفاعل الاجتماعي في يوم ( الثلاثاء) الموافق ٢٠٢١/٢/١٦ للمجموعتين التجريبية الاولى والضابطة ويوم(الخميس) الموافق ٢٠٢١/٢/١٨ للمجموعة التجريبية الثانية.

#### ٦- تقييم وتقييم كفاءة البرنامج الإرشادي:-

قام الباحث بالتقويم التمهيدي، كما قام الباحث بتطبيق التقويم البنائي ، وقام الباحث بتطبيق اختبار ختامي بعدي بعد انتهاء البرنامج الارشادي.

وسيقوم الباحث بعرض نموذج لجلسة مع ادارتها وكما يأتي:-

#### سادساً: البرنامج الارشادي وفق اسلوب التحصين ضد الضغوط النفسية

الجلسة الثانية	الكفاءة الذاتية	مدة الجلسة (٤٥) دقيقة
الحاجات المرتبطة بالموضوع	حاجة المسترشدين الى الكفاءة الذاتية.	
هدف الجلسة	تنمية الكفاءة الذاتية لدى المسترشدين	
الأهداف السلوكية	جعل المسترشد قادرا على أن :- يعرف معنى الكفاءة الذاتية. يدرك اهمية الكفاءة الذاتية في حياته. يعدد فوائد تنمية الكفاءة الذاتية. يكون كفواً في تحقيق اهدافه.	

الاستراتيجيات والفنيات	تقديم الموضوع - المناقشة- الاسترخاء- الحديث الداخلي - المواجهة - المكافأة الذاتية - التغذية الراجعة - التعزيز الاجتماعي.
الأنشطة والفعاليات المقدمة	في بداية الجلسة يستقبل المرشد المسترشدين، واطهار الود والتقبل والسؤال عن احوالهم الدراسية والصحية، وتقديم الشكر للالتزام بالحضور. يقوم المرشد بتقديم موضوع الجلسة (الكفاءة الذاتية) وتعني:- ((هي ثقة الفرد في قدراته عبر المواقف الجديدة او مواقف ذات مطالب كبيرة وغير مألوفة ، وهي تصور الفرد حول قوة شخصيته مع التركيز على الكفاءة في توضيح السلوك دون المصادر الاخرى للتناول)). يناقش المرشد التعريف مع المسترشدين، ويقدم التعزيز اللفظي للذين شاركوا. يقوم المرشد بعرض موقف فيه(ضعف للكفاءة الذاتية) لمراقبة ذواتهم وتحديد افكارهم اللامنطقية، بعد ان يقوم المرشد بالحوار الداخلي مع نفسه بصوت مسموع امام المسترشدين لغرض التدريب على كيفية مراقبة الفرد لذاته وتحديد افكاره السلبية بنفسه. يقوم المرشد بتدريب المسترشدين على تمارين الاسترخاء، ويبين اثر الاسترخاء في خفض القلق والمخاوف التي تواجه الانسان في أثناء حياته العملية والدراسية، وتشجيع أعضاء المجموعة على التعبير عن مشاعرهم بكل صدق ووضوح بكلمات صريحة ومسموعة. يقوم المرشد بمناقشة الافكار السلبية مع المسترشدين وبيان اثرها السلبي في الحياة، من خلال بيان اهمية ان يكون الفرد كفؤا في حياته. يقوم المرشد بتوضيح فوائد ان يكون شخصا كفؤا في التعامل مع المواقف الضاغطة . يطلب المرشد من المسترشدين استخدام (فنية المواجهة) لمواجهة الافكار السلبية من خلال اجراء الحوار الداخلي لمعرفة ما يقوله المرشد لنفسه حول موقف ضعف الكفاءة الذاتية بعد تدريبهم على تردد عبارات ايجابية كنوع من المكافأة الذاتية بعد مواجهة الموقف الضاغط بعد ان تم تطبيقها من قبل المرشد امام المسترشدين بصوت مسموع. يقدم المرشد التغذية الراجعة والتعزيز الاجتماعي للمسترشدين لغرض الاستمرار بالمشاركة.
التقويم البنائي	يلخص المرشد ما دار في الجلسة حول موضوع الكفاءة الذاتية. يسأل المرشد بعض الاسئلة :- ما المقصود بالكفاءة الذاتية ؟ ماهي اساليب تنمية الكفاءة الذاتية ؟
التدريب البيئي	يطلب المرشد من المسترشدين تطبيق ما دار في الجلسة في حياته اليومية.

### الجلسة الثانية: الكفاءة الذاتية

- في بداية الجلسة يستقبل المرشد المسترشدين، واطهار الود والتقبل والسؤال عن احوالهم الدراسية والصحية، وتقديم الشكر للالتزام بالحضور .
- يقوم المرشد بتقديم موضوع الجلسة (الكفاءة الذاتية) والتي تعني:- ((هي ثقة الفرد في قدراته عبر المواقف الجديدة او مواقف ذات مطالب كبيرة وغير مألوفة ، وهي تصور الفرد حول قوة شخصيته مع التركيز على الكفاءة في توضيح السلوك دون المصادر الاخرى للتناول)) (العدل، ٢٠٠١: ١٣١).
- يناقش المرشد التعريف مع المسترشدين، ويقدم التعزيز اللفظي للذين شاركوا.
- يقوم المرشد بعرض موقف للمسترشدين لمراقبة ذواتهم ومعرفة مدى كفاءتهم الذاتية قائلاً: (عندما تكون جالسا بين مجموعة من الافراد لا تعرفهم، وطلب منك تغيير مكان جلوسك دون مساعدة احد، هل تستطيع ذلك)؟

- بعد تحديد افكار المرشدين منها (انا لا استطيع ان اغير مكاني لانني اشعر بالقلق والخوف) ( لا اعرف المكان جيدا ولا اعرف ما به واغشى ان اتعثر، لذا افضل البقاء بمكاني) .....الخ، يناقش المرشد تلك الافكار ومبيناً اهمية الكفاءة الذاتية في حياته قائلاً: لابد ان تكون كفوفاً في الاعمال التي توكل اليك وذلك لأنه كفاءة الذات تعد من اهم ميكانزمات القوى الشخصية ويكونها تمثل مركزاً مهماً من دافعية الفرد للقيام بأي عمل او نشاط معين، فهي تزيد من قدرة الفرد على التصدي للصعوبات والمشكلات المتعددة، يعد المفتاح الرئيسي للتحسين وتطوير فكر وادائه معاً، وهذا ينعكس بدوره على الحد من السلوكيات المربكة (القلق)، ويزيد من شعور الفرد بقدرته على انجاز المهمات، ولذلك فكفاءة الذات من الاشياء المهمة والقوية للتنبؤ بنجاح اداء الفرد في تحقيق اهدافه.
- يقوم المرشد بتدريب المرشدين على تمارين الاسترخاء العضلي، وذلك لما للاسترخاء من اثر في خفض القلق والمخاوف التي تواجه الإنسان في أثناء حياته العملية والدراسية، وتشجيع أعضاء المجموعة على التعبير عن مشاعرهم بكل صدق ووضوح بكلمات صريحة ومسموعة.
- يقوم المرشد بتوضيح فوائد الكفاءة الذاتية للفرد:-
١. تساعد على اكتشاف الفرد لذاته، وتُشعر الشخص بتميّزه.
  ٢. تُمكن الإنسان من الاطلاع على جوانب قوته وضعفه، وبالتالي فإنّها تساعد على معرفة قدراته.
  ٣. تساعد على اختيار القدوة المناسبة للإنسان، ممّا يساعد على النجاح والتفوق.
  ٤. تجعل الإنسان قادراً على معرفة أهدافه، وتعطيه الدافع لتحقيقها.
  ٥. تبعد الأفكار السلبية عن الإنسان، وتُمكنه من اتّخاذ الافكار الإيجابية كأساسٍ لحياته
- <https://mawdoo3.com/>
- يطبق المرشد فنية الحوار الداخلي لمعرفة ما يقوله المرشد لنفسه في مواجهة مواقف الضغط والتوتر قائلاً: (اذا كلفت بإنجاز عملا ما او طلب مني الجلوس في مكان اخر، لماذا اشعر بالضغط والتوتر واشعر بأني لا استطيع انجاز ذلك العمل، مع العلم أنني امتلك القدرة والقابلية ولدي طاقة وقوة واني إن شاء الله سأنجح بهذه المهمة التي كُلفُ بها) يقول ذلك بصوت مسموع لغرض التدريب.

- يطلب المرشد من المسترشدين اعادة الحوار السابق بصوت مسموع ثم بصوت محموس، ثم استعمال العبارات الذاتية الايجابية كمكافأة ذاتية وكنوع من أنواع التعزيز الذاتي بعد النجاح في المواجهة(الحمد لله لقد نجحنا في مواجهة الموقف)، و(اننا لدينا القوة والقدرة على تحقيق ذلك).
- يقوم المرشد باستخدام التغذية والتعزيز الاجتماعي في إدارة الجلسة من أجل استمرار المشاركة.
- يسأل المرشد بعض الاسئلة :-

١. ما المقصود بالكفاءة الذاتية ؟

٢. ماهي اساليب تنمية الكفاءة الذاتية ؟

### الفصل الخامس: عرض النتائج (The results raising):-

سيتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي توصل إليها البحث الحالي على وفق هدف البحث

#### اولاً : عرض النتائج The results raising :-

من اجل تحقيق هدف البحث الحالي معرفة تأثير الأسلوبين الارشاديين (التحصين ضد الضغوط النفسية) في خفض قلق التفاعل الاجتماعي لدى المكفوفين قام الباحث باختبار الفرضيات الآتية:-

الفرضية الاولى: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس قلق التفاعل الاجتماعي: لأختبار صحة هذه الفرضية استعمل الباحث (اختبار ولكوكسن) لعينتين مترابطتين لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لأفراد المجموعة التجريبية الاولى على مقياس قلق التفاعل الاجتماعي ، وذلك من أجل معرفة فاعلية البرنامج الارشادي المستند على اسلوب التحصين ضد الضغوط النفسية، وتبين إن القيمة المحسوبة (٠) وهي دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية البالغة(٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، لذا فأنا نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة: أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب

درجات المجموعة التجريبية الاولى في الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي والجدول (٥) يوضح ذلك

## جدول (٥)

قيمة اختبار ولكوكسن ( W ) لأفراد المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس قلق التفاعل الاجتماعي

الدلالة عند مستوى (0.05)	قيمة ولكوكسن		رتب الفروق الموجبة	رتب الفروق السالبة	رتب الفروق ق	الفرو ق	الدرجات		التسلسل
	الجدولية	المحسوبة					الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
دال احصائياً	٤	٠	١		١	١٢	٣٦	٤٨	١
			٢		٢	١٣	٣٦	٤٩	٢
			٤		٤	١٥	٣٤	٤٩	٣
			٤		٤	١٥	٣٥	٥٠	٤
			٨		٨	١٨	٣٣	٥١	٥
			٦.٥		٦.٥	١٧	٣٢	٤٩	٦
			٤		٤	١٥	٣٣	٤٨	٧
			٦.٥		٦.٥	١٧	٣٣	٥٠	٨
					W+=36	W-=0			

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس قلق التفاعل الاجتماعي. لأجل التحقق من صحة هذه الفرضية استعمل الباحث (اختبار ولكوكسن) لعينتين مترابطتين لمعرفة دلالة الفروق بين درجات الاختبار القبلي والاختبار البعدي لأفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق التفاعل الاجتماعي، وأظهرت نتائج التحليل الإحصائي للبيانات إن قيمة ولكوكسن المحسوبة (١٨) وهي غير دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) لذا تقبل الفرضية الصفرية إذ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي: والجدول (٦) يوضح ذلك.

## جدول (٦)

قيمة اختبار ولكوكسن ( W ) لأفراد المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس قلق التفاعل الاجتماعي

الدلالة عند مستوى (0.05)	قيمة ولكوكسن		رتب الفروق الموجبة	رتب الفروق السالبة	رتب الفروق ق	الفرو ق	الدرجات		التسلسل
	الجدولية	المحسوبة					الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
غير دال احصائياً	٤	١٨	١.٥		١.٥	١	٤٦	٤٧	١
			٤.٥		٤.٥	٢	٤٨	٥٠	٢
				-٤.٥	-٤.٥	-٢	٥٠	٤٨	٣
				-٧.٥	-٧.٥	-٣	٥٠	٤٧	٤
			٧.٥		٧.٥	٣	٤٥	٤٨	٥
				-٤.٥	-٤.٥	-٢	٤٩	٤٧	٦
				-١.٥	-١.٥	-١	٥٠	٤٩	٧
			٤.٥		٤.٥	٢	٤٨	٥٠	٨
					W+=18	W-=18			

الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس قلق التفاعل الاجتماعي. لأجل التحقق من صحة هذه الفرضية استعمل الباحث (اختبار مان وتي U) لعينات متوسطة الحجم: لمعرفة دلالة الفروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية الاولى ورتب درجات المجموعة الضابطة: حيث بلغت القيمة المحسوبة (صفر) وهي دالة احصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١٣) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة: أي توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية ورتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس قلق التفاعل الاجتماعي ولصالح المجموعة التجريبية الاولى والجدول (٧) يوضح ذلك.

## جدول (٧)

قيمة اختبار مان وتني (U) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس قلق التفاعل الاجتماعي

الدلالة عند مستوى (0.05)	قيمة مان وتني U		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية الاولى		التسلسل	
	الجدولية	المحسوبة	الرتب	الدرجات	الرتب	الدرجات		
دال احصائياً	١٣	٠	١٠	٤٦	٧.٥	٣٦	1	
			١١.٥	٤٨	٧.٥	٣٦	2	
			١٥	٥٠	٥	٣٤	3	
			١٥	٥٠	٦	٣٥	4	
			٩	٤٥	٣	٣٣	5	
			١٣	٤٩	١	٣٢	6	
			١٥	٥٠	٣	٣٣	7	
			١١.٥	٤٨	٣	٣٣	8	
			١٠٠			٣٦		المجموع
								المتوسط

## ثانياً : تفسير النتائج ومناقشتها Raising &amp; defending the results:-

من خلال استعراض النتائج التي توصل إليها البحث الحالي اظهر التحليل الإحصائي

لبيانات البحث ما يأتي :-

أولاً: أظهرت النتائج فروقاً دالة إحصائياً في مستوى قلق التفاعل الاجتماعي بين رتب درجات المجموعتين التجريبية نفسها في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، وبين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، وذلك لأن المجموعة التجريبية قد طبق عليهما البرنامج الإرشادي المسند الى (الاسلوب الإرشادي التحصين ضد الضغوط النفسية) في الإرشاد والعلاج النفسي بينما تركت المجموعة الضابطة دون تدخل البرنامج او معالجة تذكر.

كما ان فنيات الاسلوب الإرشادي كانت فعالة في معرفة وتحديد المفاهيم والتصورات غير التكيفية عند عينة البحث : ففي اسلوب التحصين ضد الضغوط النفسية فأكد (ميكينوم) ان المسترشد قبل العلاج يحمل افكار وتوقعات ذاتية وحوار داخلي سلبي مع نفسه، والخطوة الاولى في عملية العلاج وتعديل السلوك هو تدريب المسترشد على مراقبة ذاته من خلال زيادة وعيه بافكاره وتصورات السلبية عن ذاته بما فيها مشاعره ومظاهره الجسمية وسلوكياته

الاجتماعية، بعد مراقبة الفرد لذاته يتكون لديه حوارا داخليا جديدا يؤثر على تكوينه المعرفي (افكار وتصورات) مما يجعله اكثر تكيفا وينشأ عنها سلوكيات جديدة تكيفية تتعارض مع السلوكيات القديمة غير التكيفية، مما يجعل المسترشد القيام بتنظيم خبراته وسلوكياته حول المفهوم والتصور الجديد الذي اكتسبه وجعله اكثر تكيفا، وهنا يستطيع المسترشد ان يتجنب السلوكيات القديمة ويحل محلها سلوكيات جديدة تتناسب وتتلائم مع افكاره الجديدة بطريقة تقوده الى مواجهة الموقف الضاغطة بفاعلية اكثر (عبدالله، ٢٠١٢: ١٢١-١٢٢).

وتتفق نتائج البحث مع ما توصلت اليه الدراسات السابقة التي استعملت اسلوب التحصين ضد الضغوط النفسية كدراسة (الزبيدي ٢٠١٣) التي استعملته في خفض الإحباط لدى أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة، ودراسة (محمد ٢٠١٨) التي اثبتت تأثير أسلوب التدريب على التحصين ضد التوتر في خفض الصدمة النفسية

### الاستنتاجات (Conclusions)

في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية:-

١. ان قلق التفاعل الاجتماعي تعد مشكلة نفسية يعاني منها المكفوفين، والاعاقة البصرية هي السبب الاساسي لتلك المشكلة، اضافة الى سوء المعاملة الوالدية.
٢. الدور الإيجابي للإرشاد الجماعي في نمو العلاقات الاجتماعية بين المسترشدين، فأحدى مميزاته هو تقليل قلق التفاعل الاجتماعي والتمركز حول الذات والشعور بالعزلة والانطواء.
٣. ان المكفوفين الذين يتلقون الدعم والإسناد هم اقل قلقا من الآخرين.

### ♦ التوصيات (Recommendations)

في ضوء نتائج البحث الحالي يوصي الباحث مايلي:-

١. الافادة من مقياس قلق التفاعل الاجتماعي الذي اعده الباحث في معاهد ذوي الاحتياجات الخاصة للكشف عن المكفوفين الذين يعانون من قلق التفاعل الاجتماعي.

٢. افادة الباحثين الاجتماعيين في معاهد ذوي الاحتياجات الخاصة او المنظمات الانسانية من البرنامج الارشادي بالأسلوب الإرشادي (التحصين ضد الضغوط النفسية) الذي اعده الباحث في خفض قلق التفاعل الاجتماعي لدى المكفوفين.

### ◆ المقترحات (Suggestions)

استكمالاً للبحث وتطويراً لنتائجه أقترح الباحث الآتي :

١. إجراء دراسة تجريبية مماثلة (تأثير الأسلوب الإرشادي التحصين ضد الضغوط النفسية) ، في خفض قلق التفاعل الاجتماعي لدى المكفوفات في المدارس والمعاهد المختصة لهم، ومقارنة نتائجها بنتائج البحث الحالي.
٢. إجراء دراسة لمعرفة تأثير برنامج إرشادي لخفض قلق التفاعل الاجتماعي باستخدام أساليب إرشادية أخرى كإعادة الصياغة، ملء الفراغ والعلاج العقلاني الانفعالي (او) اسلوب التنظيم واسلوب النمذجة "القصص" ومقارنة نتائجه مع نتائج البحث الحالي

## **The Effect of Psychological Stress Inoculation in Reducing Social Interaction Anxiety Among Blinds**

**An extracted research paper from a doctorate dissertation**

**Keywords (psychological stress inoculation, social interaction anxiety - (blinds**

**Submitted by**

**Researcher: Jaber Musa Abdullah**

**(Assistant Professor : Noor Jabbar Ali (Ph.D**

### **Abstract**

The current research aims to identify the effect of the method of psychological stress inoculation in reducing the anxiety of social interaction among the blind people, by testing the hypothesis which states (there are no statistically significant differences between the scores of the members of the experimental groups, and the control group on the social interaction anxiety scale in the pre and posttest at the level of significance of 0.05). The researcher used the experimental design, and the research population included blind people whose ages range between (10-18) years at the Al-Noor Institute in Baghdad, whose ages range between (10-18) years at the Al-Noor Institute in Baghdad, and Private High School of Mr. Hussein Al-Sadr, , and Institute of Nur Imam al-Hussein in Karbala. Their number reached (236) blind and the scale has been applied to a sample consisting of (200) blind people, who have been chosen by the random, stratified method. In order to achieve the research objective , the researcher has built a social interaction anxiety scale, which consisted of (20) situations. The researcher verified the validity of the scale through face validity and indicators of construct

validity. The reliability has been figured out by re-testing as it reached (0.83), and also by the method of Alpha Cronbach equation, which reached (0.76). To process the data, the researcher used a number of statistical means, including (Pearson correlation coefficient, Cronbach's alpha equation, chi-squared test, Mann-Whitney U test, Wilcoxon test). The results showed the effectiveness of psychological stress inoculation in reducing the anxiety of social interaction among the blind people. In light of these outcomes, the researcher came out with a number of conclusions, recommendations, and suggestions.

### المصادر العربية

- ابو اسعد، احمد عبداللطيف (٢٠١١): علم النفس الارشادي، ط٢، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- ابو اسعد، احمد و الازيدة، رياض(٢٠١٥): الأساليب الحديثة في الإرشاد النفسي والتربوي - الجزء الأول، ط١، مركز دبيونو لتعليم التفكير، عمان، الاردن.
- ارفورد، ت.برادلي، سوزان، ه. وايفز، املي م. وبرنت، كاترن، ا. ينج(٢٠١٢): ٣٥ أسلوب على كل مرشد معرفتها، ترجمة هالة فاروق المسعود، ط١، دار الراهة للنشر والتوزيع، عمان-الاردن
- بلان، كمال يوسف (٢٠١٥) : نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، ط١، دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- الجابري، كاظم كريم وصبري ، داود عبد السلام(٢٠١٣): مناهج البحث العلمي ، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد- العراق.
- الخواجة، عبد الفتاح محمد سعيد (٢٠١٠): اساليب الارشاد النفسي، ط١، دار البداية ناشرون وموزعون، عمان، الاردن.
- دافيد، ليبرمان (٢٠٠٨): كيف تؤثر في الاخرين، ترجمة سعيد الحسنية، دار العربي للعلوم، بيروت\_لبنان.
- الزوبعي، عبد الجليل إبراهيم و بكر، محمد ألياس و الكناني، إبراهيم الحسن، (١٩٨١): الاختبارات والمقاييس النفسية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق.
- الشمري، فاضل عبيد(٢٠٠٩): قلق التفاعل وعلاقته بنمط الشخصية لدى طلبة جامعة كربلاء، مجلة جامعة كربلاء، المجلد٧، العدد٣، العراق.

- الشناوي، محمد محروس (١٩٩٤): نظريات الارشاد والعلاج النفسي، دار الغريب للطباعة والنشر، القاهرة - مصر.
  - عبدالله، محمد قاسم (٢٠١٢): نظريات الارشاد والعلاج النفسي، ط١، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، الاردن.
  - القريطي، عبد المطلب امين (٢٠١٣): ارشاد ذوي الاحتياجات الخاصة وأسرههم، عالم الكتب، القاهرة، مصر.
  - كوري، جيرالد (٢٠١١): النظرية والتطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي، ترجمة سامي وديع الخفش، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
  - معله، زيد عباس (٢٠١٤): قلق التفاعل وعلاقته بالاحباط الوجودي لدى طلبة الجامعة، كلية التربية، جامعة القادسية - العراق.
  - النعيمي، مهند عبد الستار (٢٠١٤): القياس النفسي في التربية وعلم النفس، ط١، المطبعة المركزية، جامعة ديالى - العراق.
  - وزارة العمل والشؤون الاجتماعية، دائرة ذوي الاحتياجات الخاصة، قسم العوق البدني (٢٠٠٤).
- المصادر الأجنبية :-

- Anastasi, A. (1976) psychological Testing, (4 th. Ed), New York, Macmillan. Pub. Com.
- Allen: M.J & Yen: M.W (1979): Introduction To Measurement Theory: California: Book Cole.
  - Ghieselli , E. E . et al (1981) : (Measurement Theory for the Bahvrioural science) , San Francisco , freeman & company .
- Eble .R L. (1972) : Theory and practice of psychological Testing , New Jersey, prentice Haling .
- Leary & Kowalski , M.R (1982): Social Anxiousness the Construct and It's Measurement, Journal of Personality Assessment, Vol.47.1. 66.
- \_\_\_\_\_, M. R. (1995): *Self-presentation: Impression management and interpersonal behavior*. Milwaukee, WI: Brown & Benchmark.
- \_\_\_\_\_, R.W.(1993): The Interaction Anxiousness Scale: Construct and Criterion - Related Volidity, Journal of Personality Assessment,61,136-146.

- Meichenbaum, D.H.(1977): **Cognitive – behavior modification, Future directions, In P, Sjoden, S, Gates & W, S, Dockens (Eds) Trends in behavior therapy**, New York, Academic Press.
- Mattick,R.P.& clarke,C.J,(1997):Development and Validation of Measures of Social Phobia Scrutiny fear and Interaction Anxiety, *Behavior Research and Therapy*, 36, 455-470.
- Dagleish, T., & Watts, F. N. (1990): Biases of attention and memory in disorders of anxiety and depression. *Clinical Psychology Review*, 10, 589-604.
- Nicholas,K,A(1974): Social anxiety British ,journal of Medical Psycholgy ,n6 ,v 3
- Kashdan, T. B., & McKnight, P. E. (2010): The darker side of social anxiety: When aggressive impulsivity prevails over shy inhibition. *Current Directions in Psychological Science*. 19(1), 47-50.
- Scheir ,M. F. (1986): **Coping with stress, Divergent strategies of optimists and Fessimists, Journal of personality and social Psychology**, vol.151,No.6.
- Wells, A., Clark, D. M., Salkovskis, P., Ludgate, J., Hackmann, A., & Gelder, M. (1995): Social phobia: The role of in-situation safety behaviors in maintaining anxiety and negative beliefs. *Behaviour Therapy*, 26, 153-161. doi:10.1016/S0005-7894(05) 80088-7.