

مقاييس  
القلق الاجتماعي (LSASI)  
للمراهقين والراشدين (الصورتان أ، ب)

إعداد

إم. ليبيتز. M. Liebowitz

ترجمة وتقنين

الأستاذ الدكتور /إبراهيم الشافعي إبراهيم  
قسم الصحة النفسية بكلية التربية جامعة طنطا  
2018م

توزيع

دار الكتاب الحديث بالقاهرة

## مقدمة وإطار نظري:

من المسلم به أن معظم الناس يحتاجون إلى مخاطبة الجماهير أثناء فترة الدراسة، أو عند التخرج، وهناك بعض المهين تتطلب من الشخص أن يقف متحدثاً إلى الآخرين كما في مهن: التدريس والتعليم، والوعظ، والإرشاد وهناك أشخاص يقدرّون على هذا إلا أن هناك عدداً لا بأس به يتحاشى هذه المواقف ويتجنب مواجهة الآخرين على نحو يشل حركته، ويحد من قدرته على التواصل معهم؛ بل قد يؤدي هذا التجنب بالشخص إلى الانقطاع - على فترات - عن الدراسة أو العمل بالرغم من إدراكه للخسائر المالية والأدبية التي قد يتعرض لها وهؤلاء الأشخاص إذا أُجبروا على التحدث، أو كانوا مضطرين للحديث أمام الآخرين فإنهم يعانون من العذاب والألم الشديدين لأنهم يعتبرون تلك المواقف شيئاً بغياً لاسيما إذا لم يكن منها مهرب. وهنا قد يثير هذا الموقف استجابات فسيولوجية مثل: الدوخة والشعور بالوهن، والغثيان، وفقدان الذاكرة المؤقت، والعرق الغزير واحمرار الوجه، وتشنج عضلات الوجه، وارتجاف اليدين أو القدمين و شعور بضيق في التنفس، و تسارع لضربات القلب، واستجابات نفسية من قبيل: القلق، والتوتر، واضطراب في معدل انسيابية الكلام ويطلق على هذا الاضطراب الرهاب الاجتماعي من الكلام . (Ries ,Mc Neil ,Boone ,Turk ,

Carter & Heimberg , 1998; Mahr & Torosian , 1999; Clark , McManus, Hackman , Fennele , & Campbell 2003) "

وتتراوح هذه الأعراض بين المتوسطة والشديدة، ولا تحدث كلها مجتمعة إلا في حالات نادرة كما لاحظ ذلك حديثنا هاملتون: (13 : 2006 Hamilton) .

ويتضح مما سبق أن رهاب الكلام Speech phobia هو خوف غير طبيعي من المواقف التي تستدعي من الشخص أن يخاطب الآخرين. ويتداخل مع رهاب الكلام ما اصطلح على تسميته بالرهاب الاجتماعي أو الفوبيا الاجتماعية Social phobia والذي يشير إلى مخاوف غير عقلانية من مواجهة الآخرين والتفاعل معهم. ويدرك الفرد أنها مخاوف غير عقلانية كما هو الحال في كل المخاوف المرضية إلا أنه لا يستطيع أن يغير من سلوكه. ويتضمن الرهاب الاجتماعي بعدين أساسين هما : الخوف من التقييم السلبي من قبل الآخرين وسلوكيات تجنب أو تحاشي المواجهة مع الآخرين إلا أن دراسة ريس وزملائه (Ries et al., 1998) ودراسة سميث وتليش (Smith & Telch, 2004) ، قد أظهرتا وجود بعد ثالث إلى جانب البعدين السابقين هو توقع الأداء السيئ من قبل الشخص نفسه في المواقف الاجتماعية. وتتفق نتائج دراسة كونور وزملائه (Connor, Davidson , Churchill , Sherwood , & Weisler ,2000)، مع ما أشار إليه الدليل الإحصائي الرابع لتشخيص الاضطرابات النفسية والعقلية (DSMIV ,1994:416) عند الحديث عن الرهاب الاجتماعي من أن الشخص الذي يعاني من الرهاب الاجتماعي لديه "تدني في تقدير الذات و شعور بالعجز والاكتئاب ، مما قد يدفع بالشخص إلى تجنب المواقف الاجتماعية ومن ثم العزلة . وقد ينصرف هذا الشخص إلى تناول

مواد مؤثرة على حالته النفسية أو تعاطي المخدرات"، وأظهرت بعض الدراسات أن الرهاب الاجتماعي له نوعان الأول : رهاب عام معمم في جميع المواقف ذات الطابع الاجتماعي والنوع الثاني رهاب اجتماعي خاص مرتبط بمواقف معينة دون باقي المواقف الاجتماعية كأن يكون لدى الشخص رهاب اجتماعي متعلق بمخاطبة الجماهير من خلال موقف خطابي أو كلامي وهذا النوع تحديدا هو رهاب اجتماعي من الكلام (Murray, Abby, Fyer , Jonathan, Davidson , Mark , Pollack , & Brinda: 1999; Connor et al .,2000 ; DSMIV ,1994)

ومن هنا فرهاب الكلام يعد رهابا ثانويا، أو من المخاوف المرتبطة بمواقف خاصة وفق هذا التصور . ويعد الرهاب الاجتماعي بنوعيه: الأولي و الثانوي أحد أكثر الاضطرابات انتشاراً حيث يقع في المرتبة الثالثة من حيث نسبة انتشاره بين الاضطرابات النفسية (DSM.IV,1994; Murray et al., 1999) ، وتختلف تقديرات نسبة انتشار رهاب الكلام ولا يوجد اتفاق بين المعنيين به حول هذه النسبة "فتشير الإحصاءات التي تعتمد على قياس الحد الأدنى من الرهاب وليس شدته أن نسبته هي 5 % تقريباً، وأن نسبة حدوثه لدى الإناث لاسيما غير المتزوجات أعلى منها لدى الذكور غير المتزوجين" (Veale , 2003 : 258) هناك - إذن - معتقدات ذاتية مشتركة بين تقييم الفرد لذاته مثالية - حقيقية ، والخوف من التقييم السلبي من قبل الآخرين لاسيما ذوي المكانة المؤثرة على الشخص، وهذه المخاوف هي حجر الزاوية في اضطراب القلق الاجتماعي، والرغبة من مواجهة الآخرين ومن ثم رهاب الكلام. ويسهم الخوف من التقييم السلبي من قبل الآخرين في تعميق المشكلة، وزيادة الاضطراب لما يمثله من تهديد للذات ينشأ من خلال أساليب تربية الوالدين للطفل منذ صغره عندما ييثان فيه الاعتقاد بأن الآخرين سوف يدققون في تصرفاته مع قدر من الشك فيه وسوء التأويل لما يصدر عنه من أفعال فينشأ الطفل ولديه اضطراب يدفعه إلى تجنب المواجهة، والمبادرة ويتحاشى منافسة الآخرين لاعتقاده بانخفاض ما يمتلكه من كفاءة اجتماعية. (Murray et al., 1999; Veale, 2003)

تعريفات:

- الرهاب الاجتماعي Social phobia " هو جملة من مخاوف غير عقلانية مرتبطة بمواقف اجتماعية تتطلب تفاعلاً ومواجهة مع الآخرين ويدرك الشخص عدم عقلانيتها ويتضمن ثلاثة أبعاد أساسية هي: الخوف من التقييم السلبي من الآخرين واضطرابات التجنب أو تحاشي المواقف الاجتماعية، و توقع الأداء السيئ من الشخص في المواقف الاجتماعية". و الرهاب الاجتماعي نوعان أحدهما رهاب أو خواف معمم في جميع المواقف ذات الطبيعة الاجتماعية، والآخر رهاب نوعي مرتبط بمواقف اجتماعية معينة دون الأخرى ومن هذه المواقف النوعية رهاب الكلام. ( Veale , 2003 : 258 ).

- القلق الاجتماعي Social anxiety هو انفعال غير سار، وشعور مكدر بسبب توقع تهديد من جراء مشاركة الفرد في مواقف اجتماعية مصحوبة بمشاعر الشك والإشفاق ليس لها ما يبررها من الناحية الموضوعية ومعتقدات محرفة بلا أساس منطقي تبني عليه. (سامر رضوان، 2001; Ranta et al., 2007). ويرى الباحثان أن أهم ما يميز القلق الاجتماعي عن الرهاب الاجتماعي أن الأول لا يدفع بصاحبه إلى تجنب المواقف الاجتماعية، ولا يتحاشاها بدرجة لافتة لنظر من حوله. إلا أن القلق الاجتماعي وتكراره وتراكم خبرات ذاتية تؤكد توقعات الشخص السلبية قد يتحول معها القلق الاجتماعي إلى رهاب اجتماعي.

عينة الدراسة: تكونت العينة الكلية من 600 طالب وطالبة من طلاب وطالبات جامعة الملك خالد بالسعودية موزعين على النحو التالي عينة الذكور: تكونت العينة من 300 طالب وهم الذين أجابوا على جميع أدوات الدراسة من طلاب كليتي التربية والعلوم والآداب في جامعة الملك خالد بالسعودية وشملت العينة جميع الطلاب في التخصصات التالية - المجتمع الأصلي - العلوم ن = 126 والرياضيات ن = 174 وتراوح أعمارهم ما بين 19.12 سنة، و 23.03 سنة بمتوسط عمر زمني مقداره 20.8 وانحراف معياري مقداره 4.04. عينة الإناث: تكونت العينة من 300 طالبة من طالبات كلية التربية جامعة الملك خالد في الفرقة الرابعة المجتمع الأصلي في تخصصي: العلوم ن=150، والرياضيات ن=150، وتراوح أعمارهن ما بين 18.9 سنة، و 23.7 سنة بمتوسط عمر زمني مقداره 21 سنة وانحراف معياري مقداره 4.79. ولا توجد فروق دالة بين الجنسين في العمر الزمني فكانت قيمة ت = 0.55

- مقياس ليفتزر للقلق الاجتماعي LSAS : Liebowitz Social Anxiety Scale هو مقياس وضعه "ليفتزر" لقياس القلق الذي ينتاب الفرد في المواقف ذات الطابع الاجتماعي وترجمه وقننه في البيئة العربية إبراهيم الشافعي إبراهيم (2008) وهو نمط من القلق الخاص ويتكون المقياس من 24 عبارة منها 13 تدور حول إنجاز الفرد لأعمال في محيط اجتماعي أشير إليها بالرمز P، و 11 عبارة تدور حول مواقف التفاعل الاجتماعي وأشير إليها اختصاراً بالحرف S، والعبارة موزعة وليست متتابعة لكل من S و P. ويوجد من المقياس صورتان: الأولى لقياس الخوف و القلق في المواقف الاجتماعية ومواقف التفاعل الاجتماعي ويجب الفرد عليها وفق مدرج رباعي هو أبداً = 1، قليلاً = 2، أحياناً = 3، كثيراً = 4. ونفس العبارات ولكن في مجال تجنب المواقف الاجتماعية حيث يجب الفرد عليها مرة أخرى وفق مدرج رباعي أيضاً مع عكس التقدير فأبداً = 1، قليلاً = 2، غالباً = 3، عادة = 4. وترجم المقياس إلى العربية ثم عرضت الترجمة العربية والنص الأصلي الإنجليزي على ثلاثة من أساتذة اللغة الإنجليزية من حاملي درجات الدكتوراه بقسم اللغة الإنجليزية بكلية التربية بجامعة الملك خالد<sup>1</sup>، ثم عقدت جلسة مشتركة مع الباحثين الحاليين للتحقق من مطابقة النصين وأجريت التعديلات المطلوبة والتي اتفق عليها ثلاثتهم في جلسة جماعية. وأجريت معالجات لحساب الصدق والثبات للمقياس في صورته الإنجليزية قام بها ليفتزر (2000) وليفتزر وآخرون (2003). وقام معد الصورة العربية بحساب الصدق من خلال صدق المحكمين حيث عرضت النسخة العربية على خمسة من أعضاء هيئة التدريس بقسم التربية وعلم النفس وعدلت بعض العبارات وتم الإبقاء على العبارات التي حظيت بنسبة اتفاق 85% فأكثر ولم يسفر التحكيم عن حذف أي من العبارات وأجريت بعض التعديلات على عبارات المقياس في ضوء المحددات الثقافية للمجتمع العربي فحذفت العبارة رقم (13) التي تتحدث عن استعمال دورة مياه عامة يستخدمها شخص آخر في نفس الوقت والعبارة رقم (16) التي تحتوي على موقف ثنائي غير متكافئ هو إلقاء كلمة في اجتماع من مقعدك أو من على المنصة، فعدّلت لتصبحا عبارتين منفصلتين، كما عدّلت طريقة التطبيق حيث تم فصل الصورة المتعلقة بالقلق والخوف الاجتماعي في

<sup>1</sup> هم أنفسهم الذين تحققوا من مطابقة الترجمة العربية للمقياس السابق ومدرجة أسماؤهم في ملحق رقم 1

استمارة، والصورة المتعلقة بالتجنب في استمارة منفصلة، و حسب الصدق التجريبي: من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات 160 من طلاب وطالبات جامعة الملك خالد على كلٍ من مقياس لبيفتز LSAS ومقياس القلق العام كسمة من إعداد إبراهيم الشافعي إبراهيم (2008) فكانت قيمة معامل الارتباط = 0.75 وهو معامل دال عند 0.000 كما تم التحقق من التماسك الداخلي لعبارات المقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة مع الدرجة الكلية للمقياس لعينة مكونة من 160 طالبا وطالبة من طلاب جامعة الملك خالد وتراوحت معاملات الارتباط بين 0.74 و 0.89 وكلها قيم دالة عند مستوى أكبر من 0.000 كما تم التحقق من الثبات من خلال إعادة التطبيق بفواصل زمني مقداره 3 أسابيع حيث ن = 160 وكان معامل الارتباط = 0.89 وهو معامل دال عند مستوى أكبر من 0.000 كما تم حساب معامل الارتباط بين الصورتين : الخوف أو القلق مع التجنب فكانت قيمة معامل الارتباط = 0.68 وهو معامل دال عند مستوى أكبر من 0.000. وأجري حساب معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية وبعد التصحيح بمعادلة سيرمان - براون كان معامل الارتباط بين الجزأين يساوي 0.91 وهو معامل دال عند مستوى أكبر من 0.000

## الملاحق

### ملحق رقم (1)

#### مقياس LSASI للمراهقين والراشدين الصورة (أ)

إعداد: إم. ليبوويتز M. Liebowitz

ترجمة وتقنين د/ إبراهيم الشافعي إبراهيم

الاسم: ( اختياري ) ..... السن: ..... الفرقة الدراسية: ..... الجنس: ..... التخصص: .....

إرشادات: أخی الكريم أمامك عدد من العبارات التي تصف انفعالات ومشاعر بعض الأفراد أمل التكرم بقراءتها بعناية وتحديد مدى انطباق العبارة على حالتك في الغالب فإن كانت تنطبق عليك تماماً ضع علامة (x) تحت الاختيار غالباً ، وإن كانت تنطبق عليك أحياناً ضع علامة (x) تحت الاختيار كثيراً ، وإن كانت تنطبق عليك قليلاً ضع علامة (x) تحت الاختيار نوعاً ما ، وإن كانت تحدث لك أحياناً ضع علامة (x) تحت الاختيار قليلاً. وإن كانت لا تحدث نهائياً فضع علامة (x) تحت الاختيار لا أبداً. وأعلم رعاك الله أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خطأ المهم أن تعبر بصدق عن حالتك ، وجزاكم الله خيراً.

| م | العبارة  | لا أبداً | قليلاً | نوعاً ما | كثيراً | غالباً |
|---|--|----------|--------|----------|--------|--------|
| 1 | أشعر بالخوف من التحدث في الهاتف في وجود آخرين.               |          |        |          |        |        |
| 2 | أفضل المشاركة في الحديث مع جماعة صغيرة.                      |          |        |          |        |        |
| 3 | أشعر بالارتباك عند تناول الطعام في الأماكن العامة.           |          |        |          |        |        |
| 4 | ارتبك عندما يطلب مني أن أقف أمام الناس متحدثاً.              |          |        |          |        |        |
| 5 | أشعر بالتوتر والارتباك عند الحديث مع المسؤولين.              |          |        |          |        |        |
| 6 | ارتبك عندما يطلب مني إلقاء كلمة ، أو عمل أي شئ أمام الآخرين. |          |        |          |        |        |
| 7 | الخوف من الارتباك والإحراج يجعلني أتجنب التحدث أمام الآخرين. |          |        |          |        |        |
| 8 | لا أحب حضور الحفلات.   |          |        |          |        |        |
| 9 | ارتبك عندما يلاحظني أحد وأنا أعمل أي عمل.                    |          |        |          |        |        |

| م             | العبارة  | لا<br>أبداً | قليلاً | نوعاً ما | كثيراً | غالباً |
|---------------|--|-------------|--------|----------|--------|--------|
| 10            | اضطرب عندما يلاحظني أحد وأنا أكتب شيئاً يخصني.                             |             |        |          |        |        |
| 11            | أجد صعوبة في النداء على شخص أريده ولكني لا أعرفه.                          |             |        |          |        |        |
| 12            | من الصعب عليّ أن أبدأ حديثاً مع أناس لا أعرفهم جيداً.                      |             |        |          |        |        |
| 13            | أخشى على نفسي من مقابلة أناس أراهم لأول مرة.                               |             |        |          |        |        |
| 14            | أشعر بالحرج عندما أدخل مجلساً ولا أجد لي فيه مقعداً.                       |             |        |          |        |        |
| 15            | ارتبك عندما أجدني مركز اهتمام الآخرين.                                     |             |        |          |        |        |
| 16            | أخاف من إلقاء كلمة من على منصة.  |             |        |          |        |        |
| 17            | يزداد قلقي في الاختبار الشفوي عنه في الاختبار التحريري.                    |             |        |          |        |        |
| 18            | أشعر بالحرج من مخالفتي رأياً قاله أحد الجالسين معي.                        |             |        |          |        |        |
| 19            | أخشى من النظر إلى عيون أشخاص لا أعرفهم جيداً.                              |             |        |          |        |        |
| 20            | اضطرب عندما يطلب مني تقديم شرحاً شفويّاً عن عمل أنجزته بالتعاون مع زملائي. |             |        |          |        |        |
| 21            | أشعر بالحرج عندما أشتري شيئاً وأريد إرجاعه للبائع.                         |             |        |          |        |        |
| 22            | أشعر بالقلق عندما يسند إلى الإعداد لحفل أو مناسبة اجتماعية.                |             |        |          |        |        |
| 23            | ارتبك إذا فرض على إجراء مقابلة شخصية من أجل وظيفة ما.                      |             |        |          |        |        |
| 24            | يزداد حرجي من البائع الذي يلح على في الشراء وكثيراً ما أستجيب له.          |             |        |          |        |        |
| المجموع       |  |             |        |          |        |        |
| الدرجة الكلية |  |             |        |          |        |        |

ملحق رقم (2)

قائمة الرهاب الاجتماعي Social Phobia Inventory

## إعداد (Connor et al., 2000)

### ترجمة وتقتين د/ إبراهيم الشافعي إبراهيم

الاسم: ..... السن: ..... الفرقة الدراسية: ..... الجنس: ..... التخصص: .....

إرشادات: أخي الكريم أمامك عدد من العبارات التي تصف انفعالات ومشاعر بعض الأفراد أمل التكرم بقراءتها بعناية وتحديد مدى انطباق العبارة على حالتك في الغالب فإن كانت تنطبق عليك تماماً ضع علامة (x) تحت الاختيار غالباً ، وإن كانت تنطبق عليك أحياناً ضع علامة (x) تحت الاختيار تنطبق كثيراً ، وإن كانت تنطبق عليك قليلاً ضع علامة (x) تحت الاختيار نوعاً ما ، وإن كانت تحدث لك أحياناً ضع علامة (x) تحت الاختيار قليلاً. وإن كانت لا تحدث نهائياً فضع علامة (x) تحت الاختيار لا أبداً. وأعلم رعاك الله أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خطأ المهم أن تعبر بصدق عن حالتك ، وجزاكم الله خيراً.

| م  | العبارة   | لا أبداً | قليلاً | نوعاً ما | كثيراً | غالباً |
|----|---|----------|--------|----------|--------|--------|
| 1  | أخاف من التحدث مع أشخاص في مراكز السلطة.                      |          |        |          |        |        |
| 2  | أنزعج من إمرار وجهي أمام الآخرين.                             |          |        |          |        |        |
| 3  | تخيفني المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية.             |          |        |          |        |        |
| 4  | أتجنب الحديث إلى أشخاص لا أعرفهم.                             |          |        |          |        |        |
| 5  | يخيفني أي نقد يوجه إليّ.                                      |          |        |          |        |        |
| 6  | الخوف من الارتباك والإحراج يجعلني أتجنب التحدث أمام الآخرين.  |          |        |          |        |        |
| 7  | يسبب لي العرق الزائد توتراً وانزعاجاً عندما أتحدث مع الآخرين. |          |        |          |        |        |
| 8  | أتجنب الذهاب إلى الاحتفالات ، أو المناسبات العامة.            |          |        |          |        |        |
| 9  | أتجنب الأنشطة التي تجعلني محط انتباه الآخرين.                 |          |        |          |        |        |
| 10 | يخيفني الحديث مع الغرباء.                                     |          |        |          |        |        |
| 11 | أتجنب المواقف التي يطلب من فيها أن ألقى كلمة.                 |          |        |          |        |        |



| م       | العبرة  | لا<br>أبداً | قليلاً | نوعاً<br>ما | كثيراً | غالباً |
|---------|---|-------------|--------|-------------|--------|--------|
| 12      | أفعل أى شئ كى أتجنب انتقاد الآخرين لى.                  |             |        |             |        |        |
| 13      | يزعجنى ازدياد معدل ضربات قلبى عندما أكون بين الناس.     |             |        |             |        |        |
| 14      | أخشى القيام بأى عمل إذا كان هناك من ينظر إليّ.          |             |        |             |        |        |
| 15      | الخوف من الإحراج والارتباك هو أشد المخاوف تأثيراً عليّ. |             |        |             |        |        |
| 16      | أتجنب الحديث مع أى شخص ذى سلطة.                         |             |        |             |        |        |
| 17      | تزعجنى الرجفة ، أو الرعشة أمام الآخرين.                 |             |        |             |        |        |
| المجموع |   |             |        |             |        |        |

### ملحق رقم (3)

#### مقياس LSASI للمراهقين والراشدين الصورة (ب)

إعداد: إم. لىبويتز Liebowitz, M.

ترجمة وتقنين د/ إبراهيم الشافعى إبراهيم

الاسم: ..... السن: ..... الفرقة الدراسية: ..... الجنس: ..... التخصص: .....

إرشادات: أختى الكريم أمامك عدد من العبارات التى تصف انفعالات ومشاعر بعض الأفراد أمل التكرم بقراءتها بعناية وتحديد مدى انطباق العبارة على حالتك فى الغالب فإن كانت تنطبق عليك تماماً ضع علامة (x) تحت الاختيار غالباً ، وإن كانت تنطبق عليك أحياناً ضع علامة (x) تحت الاختيار تنطبق كثيراً ، وإن كانت تنطبق عليك قليلاً ضع علامة (x) تحت الاختيار نوعاً ما ، وإن كانت تحدث لك أحياناً ضع علامة (x) تحت الاختيار قليلاً. وإن كانت لاتحدث نهائياً فضع علامة (x) تحت الاختيار لا أبداً. وأعلم رعاك الله أنه لاتوجد إجابة صحيحة وأخرى خطأ المهم أن تعبر بصدق عن حالتك ، وجزاكم الله خيراً.

| م  | العبارة  | لا<br>أبدأ | قليلاً | نوعاً ما | كثيراً | غالباً |
|----|--|------------|--------|----------|--------|--------|
| 1  | أتجنب التحدث في الهاتف في وجود الناس.                              |            |        |          |        |        |
| 2  | أفضل المشاركة في الحديث مع مجموعة صغيرة.                           |            |        |          |        |        |
| 3  | أتجنب تناول الطعام في مكان عام.                                    |            |        |          |        |        |
| 4  | أرفض أن أقف متكماً أمام حشد من الناس .                             |            |        |          |        |        |
| 5  | أتجنب مواجهة المسؤولين بحديث مهما كان.                             |            |        |          |        |        |
| 6  | اعتذر عندما يطلب مني إلقاء كلمة أمام الآخرين.                      |            |        |          |        |        |
| 7  | الخوف من الارتباك والإحراج يجعلني أتجنب التحدث أمام الآخرين.       |            |        |          |        |        |
| 8  | لا أحب حضور الحفلات أو المناسبات العامة.                           |            |        |          |        |        |
| 9  | أفضل الأعمال التي تؤدي بعيداً عن أعين الآخرين.                     |            |        |          |        |        |
| 10 | اضطرب عندما يلاحظني أحد وأنا أكتب شيئاً يخصني.                     |            |        |          |        |        |
| 11 | أجد صعوبة في النداء على شخص أريده ولكني لا أعرفه.                  |            |        |          |        |        |
| 12 | من الصعب عليّ أن أبدأ حديثاً مع أناس لا أعرفهم جيداً.              |            |        |          |        |        |
| 13 | لا أحب مقابلة أناس أراهم لأول مرة.                                 |            |        |          |        |        |
| 14 | عندما أدخل مجلساً ولم يفسحوا لي مكاناً بينهم قد أرجع ولا أجلس فيه. |            |        |          |        |        |
| 15 | ارتبك عندما أجد كل أنظار من حولي متجهة إليّ أنا.                   |            |        |          |        |        |
| 16 | أتحاشى المواقف التي قد يطلب مني إلقاء كلمة من على منصة فيها.       |            |        |          |        |        |
| 17 | أفضل الاختبارات التحريرية على الاختبار الشفوي.                     |            |        |          |        |        |
| 18 | أتجنب الجهر برأبي إذا كان يخالف رأياً قاله أحد الجالسين معي.       |            |        |          |        |        |
| 19 | أتحاشى النظر إلى عيون أشخاص لا أعرفهم جيداً.                       |            |        |          |        |        |

| م             | العبارة  | لا<br>أبداً | قليلاً | نوعاً ما | كثيراً | غالباً |
|---------------|--|-------------|--------|----------|--------|--------|
| 20            | اعتذر عندما يطلب منى تقديم شرحاً شفوياً من عمل أنجزته.             |             |        |          |        |        |
| 21            | عندما اشترى شيئاً وأجد به عيباً فلا أردّه للبائع تجنباً للإحراج.   |             |        |          |        |        |
| 22            | اعتذر عندما يسند إلى الإعداد لحفل أو مناسبة اجتماعية.              |             |        |          |        |        |
| 23            | ارتبك إذا فرض على إجراء مقابلة شخصية من أجل وظيفة ما.              |             |        |          |        |        |
| 24            | يزداد حرجي من البائع الذي يلح علىّ في الشراء وكثيراً ما استجيب له. |             |        |          |        |        |
| المجموع       |  |             |        |          |        |        |
| الدرجة الكلية |  |             |        |          |        |        |

## المراجع

أولا المراجع العربية:

- إبراهيم الشافعي إبراهيم ومهدي علي القرني (2010). رهاب الكلام لدى طلاب وطالبات الجامعة السعوديين وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية دراسة تنبؤية مقارنة. مجلة العلوم الاجتماعية. كلية العلوم الاجتماعية جامعة الكويت، المجلد 38 العدد 3 صص 137-95:
- أحمد محمد عبد الخالق (1993). استخبارات الشخصية. الإسكندرية (مصر) دار المعرفة الجامعية، ط 5.
- بدر محمد الأنصاري (1996). قياس الخجل. الكويت: دار الكتاب الجامعي للنشر والتوزيع.
- سامر جميل رضوان (2001). القلق الاجتماعي: دراسة ميدانية لتقنين مقياس القلق الاجتماعي على عينات سورية. مجلة مركز البحوث التربوية - جامعة قطر 190، 47-77.
- مجدى محمد الدسوقي (د.ت). مقياس الرهاب الاجتماعي. كراسة التعليمات. القاهرة: مكتبة النهضة العربية.
- نشوى عبد التواب حسين (2006). التمييز بين الخجل والمخاوف الاجتماعية نظرياً وتطبيقياً. المؤتمر الدولي السادس للعلوم الاجتماعية والصحية. كلية العلوم الاجتماعية - جامعة الكويت. 3-6 ديسمبر.

- American Psychiatric Association (1994). **Diagnostic and statistical manual of mental disorders. (4<sup>th</sup> ed.)**. Washington, DC: Author.
- Amica, K., Bruch, M., Haase, R. & Sturmer, P. (2004). **Trait Shyness actual-ought, self-discrepancy and discomfort in social interaction**. Personality and Individual Differences, 36 (7), 1597-1610.
- Beidel, D. Turner, S. (1999). **Shy children, phobia adults: Nature and treatment of social phobia**. American psychological association, Washington DC.
- Bogels, S. (2006). **Task concentration training versus applied relaxation in combination with cognitive therapy for social phobia patients with fear for blushing trembling and sweating**. Behavior research and therapy, 44 (8): 1199-1210.
- Chavira, D. Stein, M. & Malcarne, V. (2002). **Scrutinizing the relationship between shyness and social phobia**. Journal of Anxiety Disorders. 16 (6), 585-598.
- Clark, D. M. & Wells, A. (1995). **A cognitive model of social phobia (in): R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment (pp: 69-93)**. New York: Guilford press.
- Connor, J., Davidson, J. Churchill, L. Sherwood, E. & Weisler, R. (2000). **Properties of social phobia Inventory, SPIN: New self-rating scale**. British Journal of Psychiatry, 176, 379-383.
- Cox, B., Mac Pherson, P. & Enns, M. (2005). **Psychiatric correlates of childhood shyness in a nationally representative sample**. Behavior Research and Therapy, 43 (8), 1019-1207.
- Crozier, W. (1981). **Shyness and self-esteem**. British journal social psychology, 20, 220-222.
- Crozier, W. (2005). **Measuring shyness: Analysis of the revised cheek and Buss Shyness Scale**. Personality and Individual Differences, 38 (8) 1947-1956.
- Den Boer, J. (2000). **Social anxiety disorder / social phobia: Epidemiology. Diagnosis, neurobiology and treatment**. Comprehensive psychiatry, 4 (6): 405-415.

- Essau, C., Conradt, J. & Petermann, F. (1999). **Frequency and co morbidity of social phobia and social fears in Adolescent.** Behavior research therapy, 37: 831-843.
- Heimberg, R. Holt, C. Schneier, F. & Spitzer, R. (1993). **The issue of subtypes in the diagnosis of social phobia.** Journal of Anxiety Disorders, Jul-Sep. 7 (3): 249-269.
- Heiser, N. Turner, S. & Beidel, D. (2003). **Shyness: relationship to social phobia and other psychiatric disorders.** Behavior research and therapy, 41 (2) February, 209-221.
- Henderson, L. & Zimbardo, P. (1998). **Shyness.** In: **Encyclopedia of Mental Health.** Academic Press. San Diego, CA.
- Hofman, S. Moscovitch, D. & Kim, H. (2006). **Autonomic correlates of social anxiety and embarrassment in shy and non-shy individuals.** International Journal of psychophysiology, 61 (2) August: 134-142.
- Liebowitz, D. A. (1995). **Social Anxiety Scale.** Journal of psychopathology and Behavioral Assessment, 16 (1), 312-332.
- Liebowitz, M. R. (2002). **Social phobia.** Modern problems in pharmacopsychiatry, 22, 141-173.
- Mahr, A., Gregory, C. & Torosian, T. (1999). **Social Phobia in stuttering.** Journal of Fluency, Disorders, 249 (2), 119-126.
- Marshall, J. R. & Lipsett, S. (1994). **Social Phobia: From Shyness to Stage Fright.** Basic books, New York.
- Murray, B., Abby, M. Fyer, M. Jonathan, R., Davidson, M., Mark, H, Pollack, M., & Brinda, W. (1999). **Fluvoxamine treatment of social phobia social anxiety disorder: A double-blind placebo-controlled study.** American journal psychiatry, 156: 756-760.
- Ranta, K., Heino, R., Koivisto, A., Tuomisto, M., Pelkonen, M., & Marttunen, M. (2007). **Age and gender in social Anxiety symptoms during adolescence: The social phobia inventory "SPIN" as a measure.** Psychiatry Research, 153 (3): 261-270.

- Rapee, R. (1998). **Overcoming shyness and social phobia. A step-by step guide.** Jason Aronson North vale, N. J.
- Ries, B., McNeil, D., Boone, M; Turk, C., Carter, L. & Heimberg, R. (1998). **Assessment of contemporary Social Phobia Verbal Report Instruments.** Behavior Research and Therapy, 36 (10), 983-994.
- Schmidt, P. Cardoso, G. Ross, J. Hag, N. Rubinow, D. & Bondy, C. (2006). **Shyness, Social Anxiety and impaired self-esteem in Turner Syndrome and Premature Ovarian Failure.** The Journal of the American Medical association, 295 (12), 1374-1476.
- Smith, Y. & Telach, M. (2004). **The Speech Anxiety Thought Inventory: Scale development and Preliminary Psychometric, Data.** Behavior Research and Therapy, 42, 13-25.
- Stein, M. Stein, D. (2008). **Social Anxiety disorder.** THE LANCET, 371 (9618): 29 March- 4 April. 1115-1125.
- Stemberger, S. Turner, D. Beidel,D., & Calhoun, K. (1995). **Social phobia: an analysis of possible developmental factors.** Journal of Abnormal psychology, 104: 526-531.
- Turner, D. Beidel, & Townsley, R. (1990). **Social phobia: relationship to shyness.** Behavior Research and therapy, 28: 497-505.
- Veale, D. (2003). Treatment of social phobia. Advances in psychiatric treatment, 8, 258-264.
- Weeks, J. W. (2010). **The Disqualification of Positive Social Outcomes Scale: A novel Assessment of a Long-recognized cognitive Tendency in Social Anxiety Disorder.** Journal of Anxiety Disorders, 24 (8), December, 856-865.
- Zimbardo, P.; Pilkonis, P. & Norwood, R. (1977). **The social disease called shyness.** Psychology Today, 8: 68-72.
- Cornweel , B. , Johnson , L . , Beoardi , L. , & Grillpn , C.( 2006 ). **Anticipation of public speaking in virtual Reality Reveals a Relationship Between Trait social Anxiety and startle Reactivity.**Biological psychiatry ,59,( 7) : April. : 664 – 666.

-Cunningham , C. , Mcholm , A. , & Boyle , M.( 2006). **Social phobia , Anxiety , oppositional Behavior social skills , and self – concept in children with specific selective autism , generalized selective autism and community controls** .European child & Adolescent psychiatry (15,( 5) August : 245 – 255.

-Hofmann , S. ( 2006). **Cognitive Mediation of treatment change in social PI** .Journal consult . clinical Psychology72,( 3) : 393 – 399.

-Mcinnnes , A. , Fung , D. , Manassis , K. , Fiksen baumL. & Tannock , R.( 2004) . **Narrative skills in children with selective Autism. An Exploratory study** . American Journal of Speech – Language Pathology , (B) , November , : 304 – 315.

-Ranta , K. , Heino , R. , Koivisto , A. , Tuomisto , M. , Pelkonen , M., & Marttunen , M..( 2007) .**Age and gender differences in social anxiety symptoms during adolescence : the social phobia inventory ( SPIN ) as a measure**. Psychiatry Research 153,( 3), December , : 261 – 270.

-Schofield , C. , Coles , M., and Gibb , B.( 2007).**Social Anxiety and Inter portion biases for facial displays of Emotion : Emotion detection and ratings of social cost**. Behavior Research and Therapy , 45( 12),2950 – 2963.

Cornweel , B. , Johnson , L . , Beoardi , L. , & Grillpn , C.( 2006 ). **Anticipation of public speaking in virtual Reality Reveals a Relationship Between Trait social Anxiety and startle Reactivity**.Biological psychiatry ,59,( 7) : April. : 664 – 666.