

الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الجامعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية

هناء خالد الرقاد

جامعة البلقاء التطبيقية، كلية الاميرة عالية الجامعية، عمان ، الأردن

الملخص: هدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين الرهاب الاجتماعي والتوافق الجامعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية، ولمعرفة ما إذا كان هنالك فروقاً بين الطلبة في مستوى هذين المتغيرين تُعزى إلى النوع الاجتماعي والتخصص. وشملت عينة الدراسة (800) طالباً وطالبة من الجامعة بواقع (456) ذكور، و(344) إناث، وتوزع الطلبة حسب التخصصات العلمية بواقع (377) والتخصصات الانسانية بواقع (423). ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الرهاب الاجتماعي ومقياس التوافق الجامعي.

وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الرهاب الاجتماعي لدى الطلبة متوسطاً بنسبة (54%)، كما كان مستوى التوافق الجامعي لدى الطلبة متوسطاً بنسبة (56.6%). وأشارت النتائج كذلك إلى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الرهاب الاجتماعي والتوافق الجامعي عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة (ذكوراً وإناثاً) في مستوى الرهاب الاجتماعي والتوافق الجامعي، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة ذوي التخصصات العلمية والادبية في مستوى الرهاب الاجتماعي والتوافق الجامعي.

الكلمات المفتاحية: الرهاب الاجتماعي، التوافق الجامعي، طلبة الجامعات.

1. المقدمة:

يُعد الرهاب الاجتماعي من الاضطرابات النفسية والتي تعتبر من الانفعالات الاساسية والموجودة منذ بداية الحياة الانسانية، وفي العصر الحالي يعتبر الرهاب الاجتماعي من أكثر الحالات الانفعالية المسببة للكثير من المشكلات النفسية والسلوكية، وحظي الرهاب الاجتماعي باهتمام العديد من الباحثين والذين تركزت دراساتهم على معرفة اسبابه والآثار المترتبة عليه.

ويذكر (الشريف، 2013) بأن العالم اليوم يشهد زيادة مطردة في عدد الافراد الذين يعانون من الاضطرابات النفسية في ظل التطورات الهائلة وضغوط الحياة المعاصرة. فالتغيرات السريعة تجعل ظروف الحياة أكثر تعقيداً فاضطراب الرهاب الاجتماعي هو نتيجة ضغوط الحياة وتعقيداتها. وان السعي لتحقيق الحد الأدنى من متطلبات السلامة والعيش المناسب هو أهم المظاهر المصاحبة لهذه التطورات، حيث تعد هذه المظاهر في درجاتها العادية والمتوسطة بمنزلة استجابة طبيعية يستخدمها الانسان في مواجهة التطورات والاحطار المحتملة فيؤدي دوراً ايجابياً في حياة الفرد. اما عندما تسيطر على الفرد فإنها تتجاوز الحدود الطبيعية وتصبح مصدراً للإزعاج وتسبب حدوث الاضطراب النفسي.

ويعد الرهاب الاجتماعي شكلاً من أشكال القلق حيث تعرّفه رابطة الطب النفسي بوجه عام على أنه خوف دائم غير منطقي ينتج عنه تجنب شعوري لموضوعات معينة أو مواقف مخيفة ويكون محدداً مثل عدم التحدث أمام الجمهور، الخوف من التقييم السلبي ويشترط فيه أن لا يكون سببه اضطراب آخر (American Psychiatric Association, APA 2010).

كما يحدث الرهاب الاجتماعي للفرد عندما تظهر لديه عدد من المخاوف لمجموعة مختلفة من مواقف التفاعل الاجتماعي، وتعد درجة من اضطراب الرهاب الاجتماعي سوية وعادية في المواقف التي تتضمن متطلبات جديدة، والذي يقصد به هنا الخوف غير المقبول في المواقف التي يفترض ان يتعامل أو يتفاعل فيها الفرد مع الآخرين (2001، رضوان).

يؤثر الرهاب الاجتماعي على شخصية الفرد ويؤدي الى العجز، فالشخص يصبح غير قادر على التفاعل مع الآخرين أو التحدث أمام الآخرين، وقد يفشل في أداء مسؤوليات دراسية أو مهنية مهمة، لا يستطيع أن يتناول الطعام علانية، قد يرفض دعوات الغداء والإنغماس في المواقف الاجتماعية الأخرى، حيث أن معظم الذين يصابون بالرهاب الاجتماعي يحتفظون بمخاوفهم سراً، لأن مقاومتهم الاجتماعية غالباً ما يُساء فهمها، ويتم تفسيرها بأنها عدم اهتمام أو عناد. (ياسر وأبو هدروس، 2012) وللرهاب الاجتماعي عدة مستويات يظهر فيها وهي:

1- المستوى السلوكي: ويظهر في سلوك الهرب من مواقف اجتماعية مختلفة وتجنبها، كعدم تلبية الدعوات الاجتماعية والتقليل من الاتصالات الاجتماعية.

2- المستوى المعرفي: يتمثل في أفكار تقييمية للذات والتوقعات السيئة أو عدم لباقة السلوك والانشغال المتكرر بالمواقف الاجتماعية المثيرة للقلق والقلق الدائم من ارتكاب الأخطاء وحوادث المصائب.

3- المستوى الفسيولوجي: ويشير (دبابيش، 2011) بأن معاناة الشخص تتضح في مجموعة مختلفة من الأعراض الجسدية المرتبطة بالمواقف الاجتماعية المرهقة بالنسبة له كالشعور بالغثيان والأرق والأحاساس بالغصة في الحلق والأترجاف والتعرق، وتترابط هذه المستويات مع بعضها بشكل وظيفي، فالتوقع والتقييم السلبي للسلوك الشخصي للفرد يؤدي به الى مراقبة الذات المستمرة في سلوكهم، ويقود هذا الإدراك الى العزو السببي الخاطئ لأعراض القلق كدليل على التقييم السلبي من مثل الآخرين وهذا بدوره يؤدي الى ارتفاع حدة الآثار الجسدية والذي يتم عزوها الى التقييمات الاجتماعية.

وتُعد التربية أو التنشئة الخاطئة للفرد سبباً مباشراً وخاصة في المجتمعات التي يسودها أسلوب التنشئة التسلطية، حيث يكون الفرد مراقباً لنفسه في جميع حركاته، فإن هذه نتيجة حتمية للتخويف من المجتمع ومن الناس مثال: "احذر أن يراك الناس"، "ماذا يقول الناس عنك" أي لا يتصرف بكامل الحرية ولا تكون له الإرادة المطلقة في التصرف ولكنه يبقى يراقب أعين المجتمع باستمرار، وهكذا يبدو الرهاب الاجتماعي كاضطراب يحصل لدى الفرد كبدية، وقد يتعرض الفرد الى التعنيف اللفظي والجسدي سواء داخل الأسرة او في المجتمع، مما يزيد الامر تعقيداً، ومن أهم العناصر التي يهملها الآباء أثناء عملية التربية هي العمل على زرع الثقة في نفوس أبنائهم، والعكس صحيح فربما نجد بعض الآباء يسخرون من اولادهم ويذكرونهم بأخطائهم باستمرار منها الجسدية والمعنوية، فينشأ نوع من الخجل المبالغ فيه امام الناس، وينظر الفرد لنفسه النظرة الدونية ومن هنا يبدأ الرهاب الاجتماعي (Amica & Bruch & Hase & sturmer, 2004).

وفيما يتعلق بالتوافق الجامعي فقد عرفه لينز (Lenz، 2006:23) بأنه "التوجه نحو اقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين والشعور بالاستمتاع بتلك العلاقات، ويشتمل على اربعة ابعاد رئيسية هي البعد الاجتماعي، والبعد الانضباطي، والبعد الانفعالي، والبعد الدراسي".

ترى الباحثة أن التوافق يشير الى قدرة الانسان على تغيير بيئته والقيام بدور ايجابي فيها. وهو السلوك الذي يهدف به الشخص لتحقيق نجاح في موقف معين، او يقوم به لتحشي الاضرار قدر الامكان ووصول الانسان الى مستوى افضل من الصحة النفسية تغيب فيه الصراعات والتوترات وتتواجد معه علاقات ايجابية مع الآخر قدر المستطاع. والتوافق عملية مستمرة يعدل فيها الفرد ما يستطيع من سلوكه وبيئته الطبيعية والاجتماعية، مع تقبل ما لا يستطيع تعديله، ويؤدي الى اشباع متطلبات الفرد بما لا يتعارض مع قيم المجتمع.

ومما يبرز أهمية دراسة الرهاب الاجتماعي هو انتشاره بنسبة لا بأس بها بين الأفراد سواء في الشرق أو الغرب، وتؤيد ذلك الاحصائيات والتقارير التي ناقشتها مؤتمرات الصحة النفسية في السنوات الأخيرة. ففي المجتمع الاردني فقد

أشارت احصائيات وزارة الصحة في تقريرها السنوي لعام 2014 بأن الرهاب الاجتماعي بلغت نسبته 4.2% مقارنة مع الأمراض الأخرى. ويشير رحمان 1998 الى أن نسبة انتشار الرهاب الاجتماعي تزيد على أكثر من 10% من عدد سكان العالم وأن 20% من عدد السكان في أي مجتمع يشيرون من مخاوف غير مبررة في المواقف الاجتماعية وأن بداية ظهور الرهاب الاجتماعي قد تكون في مرحلة المراهقة المتأخرة وفي سن 15 فما فوق، كما أوضحت الدراسات المسحية التي قام بها ويليام (William,1988) الى أن نسبة الرهاب شائعة بين أفراد المجتمع ويمكن ملاحظتها، كما أن الأشخاص الذين يعانون من الرهاب الاجتماعي قد يتعرضون لمخاطر الإصابة بالأكتئاب وعدم القدرة على التوافق مع متطلبات الحياة.

مشكلة الدراسة واسئلتها:

ان مفهوم التوافق مفهوماً محورياً في علم النفس، وقد لقي اهتماماً كبيراً لدى الباحثين، وقد كان ولا زال محورياً للعديد من الدراسات التي تصدت له بالبحث والدراسة، وهذا المفهوم في الاصل مفهوم بيولوجي على نحو ما حدده داروين، مما يعني قدرة الكائن الحي على التلاؤم (التكيف) مع الظروف البيئية المحيطة به، وما يطرأ عليها من تغيرات بحيث تحقق المحافظة على الحياة (القريطي،2003). ويعد التوافق بالنسبة للطلاب الجامعي مطلباً اساسياً لتحقيق التفوق والانجاز الاكاديمي من ناحية، وتحقيق الصحة النفسية والعقلية من ناحية اخرى، حيث أشارت الدراسات التي تناولت الخصائص النفسية للطلاب الجامعيين أن الرهاب يرتبط بالتوافق النفسي ويؤثر على قدرة الطالب في مواجهة المواقف الضاغطة، ومشاعر الاحساس بالأمن، كما بينت الدراسات وجود علاقة ارتباط موجبة بين تدني الرهاب الاجتماعي وزيادة التوافق النفسي عند الطالب، باست (Bast،2008).

كما يُعد الرهاب الاجتماعي وما تصاحبه من أعراض سبب لسوء التوافق لدى الطالب، فالطالب حسن التوافق هو الذي يستطيع أن يواجه العقبات والصراعات بطريقة بناءة تحقق له إشباع حاجاته ولا تعوق قدراته على الأداء والإنتاج (الداهري،2008). والطالب الذي يمتلك اتجاهات اجتماعية ونفسية ايجابية نحو زملاءه في الدراسة، نجده يحب العمل الجماعي ويفضله عن ممارسته بمفرده، ويمتلك درجة مرتفعة من التوافق النفسي والاجتماعي (الخالدي،2009). ولقد ارتأت الباحثة القيام بهذه الدراسة انطلاقاً من ملاحظاتها الميدانية بحكم عملها كعضو هيئة تدريس في جامعة البلقاء التطبيقية والتي تهتم بنوعية الطلبة ومعرفة الصعوبات التكيفية في حياتهم، فحاولت الدراسة الحالية الكشف عن العلاقة بين الرهاب الاجتماعي وبين التوافق الجامعي لدى طلبة مرحلة البكالوريوس في الجامعة الهاشمية، حيث أن معظم الدراسات العربية والاجنبية لم تعطي الأهمية الكافية لدراسة العلاقة بين الرهاب الاجتماعي والتوافق الجامعي، وركزت أغلب الدراسات على دراسة العلاقة بين القلق والتحصيل والصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين في مختلف المستويات الدراسية. هذا بالإضافة الى أن أغلب الدراسات والبحوث النفسية تركزت حول القلق ومتغيرات مثل التحصيل مع إغفالها لمتغيرات الدراسة الحالية وبالتحديد تبلورت مشكلة الدراسة الحالية بالاسئلة التالية:

- 1- ما مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية؟
- 2- ما مستوى التوافق الجامعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية؟
- 3- هل يوجد علاقةً ارتباطيةً ذات دلالةٍ إحصائيةٍ عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين مستوى الرهاب الاجتماعي والتوافق الجامعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية؟
- 4- هل يوجد فروقٌ ذات دلالةٍ إحصائيةٍ عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين طلبة الجامعة في مستوى الرهاب الاجتماعي تُعزى لمتغيرات الجنس والتخصص ؟
- 5- هل يوجد فروقٌ ذات دلالةٍ إحصائيةٍ عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين طلبة الجامعة في مستوى التوافق الجامعي تُعزى لمتغيرات الجنس والتخصص ؟

أهداف الدراسة:

تتلخص أهداف الدراسة في:

- 1- تحديد مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية.
- 2- بيان مستويات التوافق الجامعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية.
- 3- معرفة العلاقة بين الرهاب الاجتماعي والتوافق الجامعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية.
- 4- الكشف عن الفروق في مستوى الرهاب الاجتماعي بين الطلبة، والتي تعزى لمتغيرات الجنس والتخصص.
- 5- الكشف عن الفروق في مستوى التوافق الجامعي بين الطلبة، والتي تعزى لمتغيرات الجنس والتخصص.

أهمية الدراسة :

بعد مراجعة الأدب التربوي، لوحظ ندرة الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت هذين المتغيرين معاً (الرهاب الاجتماعي والتوافق الجامعي) بشكل مباشر. وهي من الموضوعات التي لم تلقَ اهتماماً كبيراً من قبل الباحثين العرب، رغم تأثير هذين المتغيرين الواضح على شخصية الفرد وأدائه، حيث أشار باركر (Barker, 2004) الى أنّ الفروق الفردية لدى الطلبة قد تؤدي إلى إختلافهم في أبعاد معرفية وشخصية هامة. ومن هنا جاءت أهمية هذه الدراسة، حيث يُعتبر التوافق والتكيف مهارةً ضروريةً للطلبة، ليصبحوا متعلمين فاعلين للمحتوى الأكاديمي ويتميزون بشخصية رائدة في المستقبل، ويمكن تعلمها والتدريب عليها من خلال برامج تدريبية مناسبة تراعي الخصائص الديموغرافية لبيئة الطالب، وبعض خصائصه الفردية كنمط شخصيته ومدى ارتباطها وتأثيرها وتأثرها بهذه المهارة، لذا سوف تساعد الباحثين في الكشف عن العلاقة بين الرهاب الاجتماعي والتوافق الجامعي في ضوء طبيعة تلك العلاقة، وذلك على بناء برامج تعمل على تطوير مهارة التوافق، مع الأخذ بعين الاعتبار ابعاد الرهاب الاجتماعي والذي يسيطر على شخصية المتعلمين، مما يساعد على تحقيق أهداف تلك البرامج بشكل أفضل، ويُسهّم في تكوين بنيات معرفية وشخصية أكثر استقراراً وثباتاً.

أمّا من الناحية العملية، تسعى هذه الدراسة إلى تزويد المعلمين والتربويين بالمعلومات العلمية حول الرهاب الاجتماعي والتوافق لدى المتعلمين والمستعدة من النظريات والدراسات المختلفة، لتشكل دليلاً لهم يقودهم إلى اتباع استراتيجيات تعمل على تطوير قدرات المتعلم على التوافق والتكيف لديهم، وتُطور قدرات طلابهم في مهارة مواجهة متطلبات الحياة وبناء الشخصية القادرة على ذلك، وسوف تعمل هذه الدراسة على فتح آفاقٍ جديدةٍ لدراسات أخرى حول الرهاب الاجتماعي وأثره على مهارات حياتية أخرى، كما يمكن لطلبة الدراسات العليا والباحثين، الاستفادة من مقياس الرهاب الاجتماعي ومقياس التوافق الذي قامت الباحثة بتطويرهما بما يتناسب مع الفئة العمرية في مجال البحث.

مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية

1. الرهاب الاجتماعي:

خوف ملحوظ ودائم من واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية أو مواقف الاداء التي يكون الشخص فيها عرضة للفتحص من قبل الآخرين، فيخاف من أن يتصرف بطريقة مخزية أو أن تظهر عليه أعراض القلق التي قد تأخذ شكل نوبة هلع مرتبطة بالموقف ويدرك الشخص أن الخوف زائد أو غير مقبول (APA,2003). ويُحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطلبة عند اختيار غالبية البدائل التي تشير إلى أحد أبعاد الرهاب الاجتماعي في المقياس المستخدم في هذه الدراسة.

2. التوافق الجامعي:

التوجه نحو إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين، والشعور بالاستمتاع بتلك العلاقات، ويشتمل على أربعة أبعاد رئيسية: بُعد اجتماعي، انضباطي، انفعالي، ودراسي، لينز (Lenz,2006)، ويتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطلبة من خلال استجابته على مقياس التوافق الجامعي المستخدم في هذه الدراسة.

حدود الدراسة:-

1. حدود بشرية: طلبة الجامعة الهاشمية.
2. حدود مكانية: الجامعة الهاشمية.
3. حدود زمنية: الفصل الدراسي الثاني من العام الأكاديمي 2016/2015م.

2. الدراسات السابقة:**الدراسات المتعلقة بالرهاب الاجتماعي:**

توصلت الدراسة التي أجراها (عاصلة، 2013) والتي هدفت الى الكشف عن مستوى الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الثانوية في ضوء نظرية ألبرت اليبس. وقد استخدم المنهج الوصفي، حيث تكونت العينة من (351) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية في قرية عزابة بفلسطين، ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياسين هما: الرهاب الاجتماعي ومقياس الأفكار اللاعقلانية، وكشفت نتائج الدراسة الى مايلي:

- وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة إحصائياً بين مستوى الرهاب الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الثانوية حسب نظرية أليس باستثناء العلاقة بين مستوى الرهاب الاجتماعي ومجال التسرع الانفعالي.
- كشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية تعزى لأثر الجنس والصف، وأيضاً عدم وجود فروق إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية تعزى للجنس.

كما أجرى (المومني وجردات، 2011) دراسة كان الهدف منها هو الكشف عن مستوى اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين، وتكونت عينة الدراسة من (729) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الأردنية، تراوحت أعمارهم بين (18-45) سنة، وأظهرت نتائج الدراسة الى أن نسبة انتشار اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى أفراد العينة بشكل عام بلغت (17.7%) وأن نسبة انتشاره بين الإناث كان أعلى من الذكور، وبين الطلبة الذين أبواهم وأمهماتهم في المستوى التعليمي الثاني فما دون، كان أعلى من الطلبة الذين أبواهم وأمهماتهم في مستوى تعليمي أعلى، وبين الطلبة الذين يأتون من أسر كبيرة كان أعلى من الطلبة الذين يأتون من أسر متوسطة أو صغيرة، وبين الطلبة الذين يأتون من أسر دخلها منخفض كان أعلى من الطلبة الذين يأتون من أسر دخلها متوسط أو مرتفع، وبين الطلبة الذين تخرجوا من مدارس حكومية كان أعلى من الطلبة الذين تخرجوا من مدارس خاصة. كما أظهرت الدراسة أن هناك فروقاً في نسب انتشار اضطراب الرهاب الاجتماعي تعزى للمتغير الدراسي أو الترتيب الولادي أو مكان الإقامة.

وأجرت (بلحسيني، 2011) دراسة هدفت الى أثر برنامج معرفي سلوكي في علاج اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعة في الجزائر، استخدمت الباحثة مجموعة من الأدوات هي مقياس الرهاب الاجتماعي والمقابلة التشخيصية المقننة والبرنامج العلاجي المعرفي السلوكي على عينة تكونت من (20) طالبة، تراوحت أعمارهم ما بين (19-26) ثم وزعت عشوائياً على مجموعتين هما: تجريبية عددها (10) ومجموعة ضابطة عددها (10) حيث تلقت المجموعة الأولى برنامج علاجي معرفي سلوكي، في حين لم تتلق المجموعة الثانية أي تدخل علاجي وكانت النتائج كما يلي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقياس الرهاب الاجتماعي.

وقامت ليوا ودينق وتانغ (Liao, Deng and Tang, 2010) بإجراء دراسة في الصين هدفت الى معرفة أثر برنامج سلوكي معرفي محوسب قائم على النظرية المعرفية السلوكية في علاج القلق الاجتماعي، وتألقت عينة الدراسة من (105) فرداً، أظهرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية في مستوى القلق الاجتماعي لدى أفراد العينة بين التطبيقين

القبلي والبعدي للبرنامج ولصالح التطبيق البعدي، كما قورنت هذه النتائج بنتائج المجموعة التي تم التعامل معها ضمن برنامج علاجي سلوكي معرفي مباشر وجهاً لوجه، فبينت النتائج الى أهمية البرنامج السلوكي المعرفي المحوسب وفاعليته في الحصول على نتائج ايجابية في تعديل مستوى القلق الاجتماعي وخفضه لدى أفراد العينة بوصفها برامج إرشادية ذاتية التعلم لمساعدة الأفراد المصابين بالقلق الاجتماعي.

كما أجرى ستودارد (Stoddard,2007) دراسة كان الهدف منها تطوير وتقييم حالات فردية خضعت للعلاج المعرفي السلوكي المكثف للرهاب الاجتماعي، وهدفت الى الكشف عن مدى فاعلية العلاج ضمن (6) جلسات في علاج القلق الاجتماعي، تألفت عينة الدراسة من (5) مرضى في إحدى مراكز علاج القلق في اميركا، تم تشخيصهم على أنهم يعانون من القلق الاجتماعي، استندت الدراسة على أسلوب الحالة الفردية ضمن سلسلة من المراحل المتعددة، استخدمت التقارير الذاتية المتعددة ومقاييس العلاج السلوكي المعرفي والجوانب النفسية للقلق الاجتماعي والقلق والاكتئاب، أظهرت نتائج الدراسة الى تحسن (4) من أصل (5) بشكل متوسط كاستجابة لهذا الأسلوب العلاجي، وأن (3) منهم أظهروا المستوى نفسه بعد (3) شهور من المتابعة، ووصل (2) من المرضى الى درجة الشفاء في نهاية العلاج، وقد لوحظ ان ازدياد ثقة المرضى بأنفسهم مع مرور الوقت نتيجة أثر العلاج المعرفي السلوكي، يشير الى فاعلية العلاج السلوكي المعرفي في علاج القلق الاجتماعي.

الدراسات المتعلقة بالتوافق الجامعي:

أجرى (Abdullah,Elias,Mayhuddin&Uli,2001) دراسة في ماليزيا هدفت الى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي والتوافق مع المجتمع الجامعي لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات الماليزية الحكومية، وتكونت عينة الدراسة من (250) طالباً يدرسون سنتهم الأولى في مختلف التخصصات في الجامعات الماليزية الحكومية، وقد تم تطبيق استبانة تم إعدادها لغايات الدراسة، وتم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتحليل الانحدار الخطي. حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط دالة بين الذكاء الانفعالي والتوافق الاجتماعي والأكاديمي لدى الطالب الجامعي في سنته الأولى، والتوافق الشخصي - الانفعالي، وبينت الدراسة ان الطالب الذي يتمتع بالذكاء الانفعالي هو الأفضل تحصيلاً والقدرة على الاختلاط والتواصل الاجتماعي في الحرم الجامعي وخارجه وهو الأقل عرضة للتوتر والقلق من غيره من الطلاب.

أجرى (حباب، وأبو مرق، 2009) دراسة هدفت الى معرفة واقع التوافق بمجالاته الأربعة (الاجتماعي، والدراسي، والانضباطي، والانفعالي) لدى طلبة جامعة النجاح، كما هدفت الى معرفة الفروق في واقع التوافق تبعاً للمتغيرات موضع الدراسة والتفاعل فيما بينها (الكلية، والجنس، وتغيير التخصص، والاقامة في مكان وجود الجامعة) ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثان مقياس التوافق الجامعي أعده جمل الليل (1993). وتألفت العينة من (845) طالباً وطالبة منهم (346) طالباً و (499) طالبة في الفصل الدراسي الثاني 2007. وأسفرت النتائج عن أن واقع التوافق بجميع أبعاده الأربعة ايجابية لدى أفراد العينة، إذ جاء في المرتبة الأولى المجال الاجتماعي بنسبة (74.8%)، يليه الانفعالي (56.47%)، ثم الانضباطي (54.80%)، وأخيراً الدراسي (51.53%)، كما أسفرت الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً في واقع التوافق في كل من المجال (الاجتماعي، والدراسي، والانضباطي) في متغير الكلية، وتبين وجود فروق في المجال الانفعالي لصالح الكليات الانسانية، وكذلك عدم وجود فروق في المجالين الاجتماعي والانفعالي في متغير الجنس.

أجرى (بركات، 2006) دراسة هدفت الى التوافق الدراسي للمتزوجات وغير المتزوجات لدى طالبات جامعة القدس المنفوحة، ولتحقيق هدف الدراسة تم تطبيق استبانة التوافق الدراسي من تصميم الباحث على عينة قوامها (190) طالبة، وأشارت النتائج الى أن الطالبات المتزوجات هن أكثر توافقاً، وعدم وجود فروق باختلاف التخصص، المستوى الدراسي.

وقد أجرى باركر (Barker,2004) دراسة في جامعة شيلفد ببريطانيا، لمعرفة العلاقة بين التهيئة والدافعية والتوافق الجامعي والضغط النفسي والصحة النفسية، وكذلك تقييم أثر التهيئة على أداء الطلبة نحو التوافق الجامعي. تكونت عينة الدراسة من طلبة السنة الثانية في جامعة شيلفد ببريطانيا وعددهم (2144) طالباً وطالبة في تخصص التربية استجابوا لمقياس تم أعداده خصصاً لغايات الدراسة. أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة بين التهيئة والدافعية على أداء الطلبة نحو التوافق الجامعي، بينما كانت هناك علاقة إيجابية في التوافق لدى الطلبة الذين يتصفون باتجاهات إيجابية نحو دخول الجامعة في أدايمهم الأكاديمي، إذا حصلوا على نتائج أفضل في السنوات اللاحقة.

قامت (قلندر، 2003) بدراسة هدفت الى التعرف على القلق الاجتماعي وعلاقته بالتكيف الدراسي لدى طلبة الجامعة استخدمت الباحثة أداتين الأولى أداة القلق الاجتماعي المعدة من قبل جمال (1997) بعد التأكد من صدق الأداة وثباتها، وأعدت الباحثة مقياساً للتكيف الدراسي، حسب الصدق الظاهري والبنائي واحتساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار بعد أسبوعين من التطبيق الأول والتطبيق الثاني وطبقت الباحثة الأداتين على عينة من طلبة الجامعة عددهم (435) طالباً وطالبة من التخصصات (الطبية والهندسية والعلمية والانسانية) وتوصلت الدراسة الى أنه توجد علاقة دالة إحصائياً بين مستوى القلق الاجتماعي والتكيف الدراسي، وكان متوسط القلق الاجتماعي لطلبة الصف الأول متوسط بغض النظر عن متغير (الجنس، التخصص، موقع السكن)، وكان مستوى التكيف لطلبة الصف متوسط بغض النظر عن متغير (الجنس، التخصص، موقع السكن).

يُلاحظ أنّ الدراسات السابقة في مجال الرهاب الاجتماعي قد دلّت على التباين في أبعاد الرهاب الاجتماعي لدى عينات الدراسة المختلفة باختلاف الجنس والتخصص، كما أنّ أغلب الدراسات أكّدت على وجود علاقة بين مستوى الرهاب الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة، وفعالية الأسلوب العلاجي المعرفي في علاج القلق الاجتماعي. كما بيّنت الدراسات في مجال الرهاب الاجتماعي أهمية البرامج التدريبية على استراتيجيات العلاج المعرفي السلوكي في تعزيز مهارة الطلبة في حل المشكلات وزيادة التحصيل الأكاديمي، كما أكّدت أغلبها على تأثير التكيف الدراسي بالقلق الاجتماعي بمتغير الجنس ولصالح الإناث. واشتركت الدراسات السابقة حول الرهاب الاجتماعي والدراسات السابقة حول التوافق الجامعي في بعض المتغيرات كالجنس والتخصص، كما أنّ ندرة الدراسات التي ربطت بين هذين المتغيرين بشكل مباشر، في حدود علم الباحثة، تجعل من الصّعب الحكم على طبيعة العلاقة بينهما. لذا تختلف هذه الدراسة في أنّها تربط بين هذين المتغيرين وهما الرهاب الاجتماعي والتوافق الجامعي بشكل مباشر، كما أنّها قامت بقياس مدى تأثرهما ببعض المتغيرات الديموغرافية كالجنس والتخصص (انساني، علمي)، وهذا الأخير قد ندرت دراسة علاقته بكل من الرهاب الاجتماعي والتوافق الجامعي -في حدود علم الباحثة- حيث لم تجد أي دراسات عربية أو أجنبية تدرس مدى تأثر أي من هذين المتغيرين بنوع التوافق. كما ستوفر مقياس للرهاب الاجتماعي يتناسب مع الفئة العمرية لطلبة الجامعات بشكل عام.

3. منهج الدراسة:

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الإرتباطي.

مجتمع الدراسة وعينتها

يشتمل مجتمع الدراسة على طلبة الجامعة الهاشمية، وعددهم (8827) طالباً وطالبة وفقاً لإحصائيات الجامعة الهاشمية للعام الدراسي (2015/2016)، موزعين على التخصصات التالية:

جدول (1): توزيع مجتمع الدراسة حسب الخصائص الديموغرافية

المتغير	المستويات	التكرار	النسبة
الجنس	ذكر	456	57
	أنثى	344	43
التخصص	انساني	423	52.9
	علمي	377	47.1

أما العينة فقد تكونت من (800) طالباً وطالبة، منهم (456) طالباً و(344) طالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، من طلبة مرحلة البكالوريوس في الجامعة الهاشمية، في الفصل الدراسي الثاني من العام 2016/2015، حيث شكلوا ما نسبته (9.6%) من المجتمع الأصلي، وتم مراعاة متغيرات الجنس والتخصص، والجدول (1) يبين التكرارات والنسب المئوية لافراد العينة حسب متغيرات الدراسة.

أدوات الدراسة:

ولغايات تحقيق أهداف الدراسة استُخدمت الأدوات التالية:

أولاً: مقياس الرهاب الاجتماعي

تم تطوير مقياس الرهاب الاجتماعي بعد مراجعة الأدب النظري والمراجع والدراسات ذات الصلة بموضوع البحث مثل دراسة (بلحسيني، 2011) ودراسة كيلى (Kelly, 2010) ودراسة (ملص، 2007)، واشتمل المقياس على (30) فقرة تتضمن مواقف حياتية يواجهها الطالب، كل موقف مكون من ثلاث بدائل (تنطبق تماماً علي، تنطبق علي قليلاً، لا تنطبق علي إطلاقاً) يتم اختيار أحدهما من قبل الطالب بحيث يكون اختياره للبديل الأقرب والأكثر انسجاماً مع شخصيته.

صدق المقياس

تم استخراج الصدق الظاهري وذلك بعرض المقياس في صورته الأولى على عشرة من المحكمين من أساتذة الجامعات المختصين في علم النفس والتربية الخاصة وعلم النفس التربوي، لإبداء الرأي حول مدى مناسبة مفردات المقياس ومحتواه لقياس الرهاب الاجتماعي ومدى ملائمة صياغته لخصائص الطلبة، وتم تعديل صياغة بعض الفقرات في ضوء ملاحظات واقتراحات المحكمين لتصبح أقرب للفهم من قبل الطلبة.

ثبات المقياس

تم التأكد من الثبات بطريقة إعادة الاختبار (test – retest) وذلك بتطبيق المقياس في صورته الأولى على عينة استطلاعية قوامها (50) طالباً طالبة، وإعادة تطبيق الاختبار على العينة الاستطلاعية نفسها بفارق زمني أسبوعين، حيث بلغ معامل ثبات التطبيق لإعادة (0.74)، تُعد هذه القيمة مقبولة لأغراض التطبيق.

تصحيح المقياس

تتضمن كل فقرة ثلاث عبارات، وكل فقرة يتم تصحيحها باعطاء ثلاث درجات، في حالة الاجابة بـ (تنطبق علي كثيراً) وإعطاء درجتين، في حالة الاجابة بـ (تنطبق علي قليلاً) وإعطاء درجة واحدة في حالة الاجابة بـ (لا تنطبق علي إطلاقاً) وذلك على جميع فقرات المقياس. وبذلك تكون أدنى درجة للمقياس هي (30) وأعلى درجة (90).

ثانياً: مقياس التوافق الجامعي

تم تطوير مقياس التوافق الاجتماعي بعد مراجعة الأدب النظري والمراجع والدراسات ذات الصلة بموضوع البحث مثل دراسة (قلندر، 2003) ودراسة (بركات، 2007) ودراسة لينز (Lenz, 2006)، واشتمل المقياس على (28) فقرة تتضمن مواقف حياتية يواجهها الطالب، كل موقف مكون من خمس بدائل (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) يتم اختيار أحدهما من قبل الطلبة بحيث يكون اختياره للبديل الأقرب والأكثر انسجاماً مع شخصيته.

صدق المقياس

تم عرض المقياس على عدد من المحكمين المختصين بعلم النفس التربوي، لمعرفة مدى ملائمة المعايير والمؤشرات لأهداف الدراسة ووضوحها وجوده صياغتها وسلامتها اللغوية ومناسبتها للهدف.

ثبات المقياس

تم التأكد من الثبات بطريقة إعادة الاختبار (test – retest) وذلك بتطبيق المقياس في صورته الأولية على عينة استطلاعية قوامها (50) طالباً طالبة، وإعادة تطبيق الاختبار على العينة الاستطلاعية نفسها بفارق زمني أسبوعين، حيث بلغ معامل ثبات التطبيق للإعادة (0.74)، تُعد هذه القيمة مقبولة لأغراض التطبيق، ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha \leq 0.05)$.

تصحيح المقياس

يستجيب الطالب على المقياس من خلال تدرج خماسي حسب مقياس (ليكرت) حيث تحصل إجابة "موافق بشدة" على خمس درجات، وتحصل إجابة "غير موافق بشدة" على درجة واحدة، بحيث تتراوح درجات الإستجابة على المقياس بين (140) درجة وهي الدرجة الأعلى وتمثل الفرد الأكثر مهارة في التوافق، و(28) درجة وهي الدرجة الأقل وتمثل الفرد الأقل مهارة في التوافق الجامعي.

المعالجة الإحصائية

لتحليل بيانات الدراسة تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- 1- الإحصاءات الوصفية من وسط حسابي وانحراف معياري وتكرار ونسب مئوية للإجابة على السؤالين الأول والثاني.
- 2- معامل ارتباط بيرسون (Person correlation) للإجابة على السؤال الثالث.
- 3- اختبار (Independent samples t –test) للإجابة على السؤالين الرابع والخامس.

وصف خصائص عينة الدراسة

يتناول هذا الجزء من هذا الفصل وصفاً للخصائص الديمغرافية لأفراد عينة الدراسة وهي: (الجنس). ولبيان وصف خصائص عينة الدراسة، تم إيجاد التكرارات والنسب المئوية للمتغيرات الديموغرافية لأفراد عينة الدراسة على النحو التالي:

جدول (2) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس:

المتغير	الفئة	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	456	57
	أنثى	344	43
التخصص	انساني	423	52.9
	علمي	377	47.1

تحليل أسئلة الدراسة

يعرض هذا الجزء من الدراسة وصفاً لمتغيرات الدراسة وفقرات الاستبانة، وقد تم احتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للفقرات؛ بغرض الحكم على درجة الموافقة، وتحديد الأهمية النسبية عند كل فقرة، وكانت النتائج كما يلي:

نتائج السؤال الاول: ما مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية؟

جدول (3) المتوسطات الحسابية لفقرات مستوى الرهاب الاجتماعي

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
1	أشعر بالتعرق عند بدء حوار مع شخص تعرفت عليه حديثاً	2.41	1.176	22	متوسط
2	أفضل التسوق من متاجر صغيرة بمفردتي	2.22	1.061	27	متدني
3	أشعر بالصداع قبل اجراء مقابلة مهمة	2.18	1.024	28	متدني
4	يمكنني أن أكون في حشد من الناس دون صديق	2.23	1.070	26	متدني
5	أحب الابتعاد عن الناس، لأن وجودهم يجعلني قلقاً	2.04	1.043	30	متدني
6	امشي منفرداً "عابراً" المناطق الكبيرة في المدينة	2.15	1.025	29	متدني
7	عندما اكون في السيارة وأمر داخل نفق طويل لا اشعر بالضيق.	2.27	1.020	24	متدني
8	يحمر وجهي بمجرد أن يوجه لي اي نقد سلبي	2.27	.960	25	متدني
9	لدي القدرة على ان أقف مع الآخرين في طابور داخل المحلات التجارية وحدي.	2.31	.971	23	متدني
10	اجلس على مقعدتي بمفردتي مدة طويلة برفقة أناس آخرين.	2.49	1.025	20	متوسط
11	لا أتردد في تناول الطعام بمفردتي في مطعم أو كفتيريا.	2.73	.976	15	متوسط
12	اجلس في وسط القاعة عند مشاهدة فلم أو مسرحية.	2.73	.985	15	متوسط
13	أقود سيارتي على الجسر وحدي دون خوف .	2.64	.968	17	متوسط
14	أشعر بضيق الصدر حينما يطلب مني إلقاء محاضرة إمام الآخرين.	2.64	.879	17	متوسط
15	أكف عن مواصلة عملي عندما يشاهدني الناس.	2.78	.962	12	متوسط
16	أشعر بالانفعال عندما يكون المطلوب مني تقديم أو عرض موضوع مرتبط بالدراسة أو العمل.	2.50	1.062	19	متوسط
17	ارتجف عند استقبال الضيوف.	2.48	1.009	21	متوسط
18	لا انزعج إذا تحدث لي شخص من الجنس الآخر.	2.78	1.009	12	متوسط
19	يصعب علي الدخول إلى مكان فيه أشخاص غرباء.	2.75	.999	14	متوسط
20	تكون أفكاري مشتته عندما أتحدث إلى الآخرين.	2.96	.958	9	متوسط
21	لا يهمني الأمر عندما أتحدث في جمع من الناس إذا كنت قد تدربت على الحديث لما سوف أقوله .	3.22	.962	5	متوسط
22	عندما أكون في حفلة أشعر أنني قلق وغير مرتاح.	3.23	.928	3	متوسط
23	أشعر بالحرج عندما استخدام الحمامات العامة.	3.23	.937	3	متوسط
24	أكرر مراقبتي لمظهري في أوقات متعددة .	3.13	.989	8	متوسط
25	اشعر بالحرج في المناسبات الاجتماعية.	3.28	.966	1	متوسط
26	اشعر بزيادة نبضات قلبي عندما أتحدث مع الآخرين.	3.14	.982	7	متوسط
27	ترتجف قدماي لا شعورياً" عندما أتحدث مع الآخرين.	3.25	.961	2	متوسط
28	أتلعثم بالكلام وأشعر بالاختناق حين اتحدث مع الآخرين.	2.86	1.003	10	متوسط
29	أصيب عرقاً أو أشعر بضيق في التنفس عندما اتحدث مع الآخرين .	2.95	1.004	10	متوسط
30	أفضل أن أكون منعزلاً" ومبتعداً" عن الآخرين لأشعر بالراحة من التوتر.	3.17	1.004	6	متوسط
	المتوسط العام	2.70	.730		متوسط

يشير الجدول الى أن الأهمية النسبية للمتوسط العام لفقرات مستوى الرهاب الاجتماعي متوسط، حيث بلغ المتوسط العام (2.70) وبانحراف معياري (0.730). كما يشير الجدول الى ان المتوسطات الحسابية للعبارات التي تقيس مستوى الرهاب الاجتماعي تراوحت ما بين (2.04-3.28) وبدرجات موافقة بين المتدني والمتوسط. ويشير الجدول الى أن العبارة رقم (25) التي تنص على (اشعر بالحرج في المناسبات الاجتماعية) احتلت المرتبة الاولى وبمتوسط حسابي (3.28)، بينما احتلت العبارة (5) وبمتوسطات حسابية (2.04) وبدرجة موافقة متدنية والتي تنص على (أحب الابتعاد عن الناس، لان وجودهم يجعلني قلقاً) احتلت المرتبة الاخيرة، وتشير نتائج الجدول ان المتوسط العام (2.70) مما يشير الى وجود مستوى متوسط من الرهاب بين افراد عينة الدراسة .

نتائج السؤال الثاني: ما مستوى التوافق الجامعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية؟

جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للفقرات التي تقيس التوافق الجامعي

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
1	اتماسك عندما اتعرض لصدمات انفعالية	2.08	.928	28	متدني
2	أشعر بالتآلف مع زملائي	2.11	1.010	27	متدني
3	املك القدرة على التصرف في المواقف المحرجة	2.21	.841	26	متدني
4	يتسم سلوكي بالهدوء والرزانة	2.26	.871	25	متدني
5	اشعر بالسعادة اثناء الدراسة	2.46	.748	24	متوسط
6	ظروفي المحيطة سهلة التغيير	2.53	.694	23	متدني
7	اشعر بالفرح بداية كل فصل دراسي	2.57	.776	22	متوسط
8	استخدم جميع مرافق الجامعة دون مشكلات	2.61	.805	21	متوسط
9	علاقتي ايجابية مع زملائي	2.62	.810	20	متدني
10	تتفق دراستي مع ميولي واهتماماتي	2.73	.792	19	متوسط
11	يحترمني اعضاء هيئة التدريس	2.76	1.065	18	متوسط
12	اشعر بالسعادة اثناء الدراسة	2.79	.935	17	متوسط
13	حياتي هادئة ومستقرة عاطفياً	2.90	.910	16	متوسط
14	يحترمني اعضاء هيئة التدريس	2.92	.946	15	متوسط
15	تتفق دراستي مع ميولي واهتماماتي	3.02	.844	14	متوسط
16	من الصعب ان يمتلكني الغضب اذا تعرضت لما يثيرني	3.04	.973	13	متوسط
17	اشعر ان اهدافي الدراسية واقعية وقابلة للتحقيق	3.05	.964	12	متوسط
18	اضع لِنفسي اهدافاً وأسعى لتحقيقها بقوة	3.06	.899	10	متوسط
19	لا تنقصني الثقة بالنفس	3.06	.912	10	متوسط
20	اشعر بالفرح بداية كل فصل دراسي	3.08	.943	9	متوسط
21	لا اتردد في اتخاذ القرارات	3.09	.973	8	متوسط
22	اتصرف بمرونة في اموري الشخصية	3.12	.965	6	متوسط
23	اشعر بالراحة النفسية في اوقات الاختبارات	3.12	.955	6	متوسط
24	اكرر المحاولة الى ان انجح	3.14	1.007	4	متوسط
25	اشعر ان اهدافي الدراسية واقعية وقابلة للتحقيق	3.14	.957	4	متوسط
26	اشعر بالامن الشخصي	3.19	1.002	3	متوسط
27	اشعر بانني افضل من غيري من الناس	3.22	.976	2	متوسط
28	اشغل نفسي بكل ما يثير اهتمامي يومياً	3.23	1.025	1	متوسط
	المتوسط	2.83	.661		متوسط

يبين الجدول اعلاه أن المتوسط العام للفقرات التي تقيس التوافق الجامعي بين المتدنية والمتوسطة، حيث بلغ المتوسط العام (2.83) وبانحراف معياري (0.661). كما يشير الجدول الى ان المتوسطات الحسابية للعبارات التي تقيس التوافق الجامعي تراوحت ما بين (2.08-3.23) وبدرجات موافقة بين المتدنية و المتوسطة. ويشير الجدول الى ان العبارة رقم (1) والتي تنص على (اشغل نفسي بكل ما يثير اهتمامي يومياً) احتلت المرتبة الاولى وبمتوسط حسابي (3.23) وبموافقة متوسطة، بينما احتلت العبارة (20) التي تنص على (اتماسك عندما اتعرض لصددمات انفعالية) احتلت المرتبة الاخيرة وبمتوسط حسابي (2.08) وبمستوى موافقة متدنية. ويبين الجدول ان المتوسط الكلي يبلغ (2.83) مما يشير الى مستوى متوسط من التوافق الجامعي.

نتائج السؤال الثالث: هل يوجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين مستوى الرهاب الاجتماعي والتوافق الجامعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية؟
يهدف الاجابة على هذا السؤال تم استخدام معامل ارتباط بيرسون وبين الجدول التالي النتيجة
جدول (5): العلاقة بين الرهاب الاجتماعي والتوافق الجامعي:

التوافق الاجتماعي	الرهاب	معامل بيرسون	الرهاب
0.824	1	معامل بيرسون	الرهاب
0.000		الدلالة المعنوية	
800	800	العدد	
1	0.824	معامل بيرسون	التوافق الاجتماعي
	0.000	الدلالة الاحصائية	
800	800	العدد	

يشير الجدول اعلاه الى وجود علاقة ارتباطية بلغت (0.824) بين الرهاب الاجتماعي والتوافق الجامعي وتؤكد الدلالة الاحصائية والبالغة (0.000) وهي اقل من (0.05) على وجود العلاقة بين المتغيرين، وهذا يعني ان هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (ألفا=0.05) بين الرهاب الاجتماعي والتوافق الجامعي .
نتائج السؤال الرابع: هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية تعزى للجنس؟

للإجابة على السؤال الرابع تم استخدام اختبار (T) وفيما يلي النتائج التي تم التوصل اليها

جدول (6) اختبار الفروق في الرهاب الاجتماعي تعزى للجنس

الجنس	المتغير	الوسط الحسابي	قيمة الفرق بين المتوسطين	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	Sig
ذكر		3.68	0.991	0.462	1.96	0.424.
	انثى	3.71				

يظهر الجدول (5) أعلاه عدم وجود فروق معنوية في الرهاب الاجتماعي بين الذكور والاناث، وقد كانت قيمة الفرق (0.991) هو فرق غير معنوي، حيث كانت قيمة (t = .462) المحسوبة وهي اقل من قيمة t الجدولية وبمستوى دلالة (Sig = 0424) وهي اكبر من 0.05. ولهذا:

"لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الرهاب الاجتماعي تعزى للجنس".

نتائج السؤال الخامس: هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية تعزى للتخصص؟

للإجابة على السؤال الخامس تم استخدام اختبار (T) وفيما يلي النتائج التي تم التوصل اليها

جدول (7) اختبار الفروق في الرهاب الاجتماعي تعزى للتخصص

التخصص	المتغير	الوسط الحسابي	قيمة الفرق بين المتوسطين	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	Sig
	انساني	3.71	.03774	0.730	1.96	0.468
	علي	3.88				

يظهر الجدول (6) أعلاه عدم وجود فروق معنوية في الرهاب الاجتماعي بين التخصصات الانسانية والتخصصات العلمية، وقد كانت قيمة الفرق (0.03774) هو فرق غير معنوي، حيث كانت قيمة (t = .730) المحسوبة وهي اقل من قيمة t الجدولية وبمستوى دلالة (Sig = 0468) وهي اكبر من 0.05. ولهذا:

"لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الرهاب الاجتماعي تعزى للتخصص"

نتائج السؤال السادس: "هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التوافق الجامعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية تعزى للجنس؟

جدول (8) اختبار الفروق في التوافق الاجتماعي تعزى للجنس

الجنس	المتغير	الوسط الحسابي	قيمة الفرق بين المتوسطين	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	Sig
	ذكر	3.8149	-.02612	0.553	1.96	0.583
	انثى	3.8411				

يظهر الجدول (7) أعلاه عدم وجود فروق معنوية في مستوى التوافق الجامعي بين الذكور والاناث، وقد كانت قيمة الفرق 0.02612، وهو فرق غير معنوي، حيث كانت قيمة (t = .583) (t = .553) المحسوبة وهي اقل من قيمة t الجدولية وبمستوى دلالة (Sig = 0.583) وهي اكبر من 0.05. ولهذا:

"لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التوافق الجامعي تعزى للجنس"

نتائج السؤال السابع: هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التوافق الجامعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية تعزى للتخصص؟

للإجابة على السؤال السابع تم استخدام اختبار (T) وفيما يلي النتائج التي تم التوصل اليها

جدول (9) اختبار الفروق في التوافق الجامعي تعزى للتخصص

التخصص	المتغير	الوسط الحسابي	قيمة الفرق بين المتوسطين	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	Sig
	انساني	3.8529	0.05679	1.214	1.96	0.229
	علي	3.7961				

يظهر الجدول (8) أعلاه عدم وجود فروق معنوية في التوافق الجامعي بين التخصصات الانسانية والتخصصات العلمية . وقد كانت قيمة الفرق (0.05679) هو فرق غير معنوي، حيث كانت قيمة (t = 1.214) المحسوبة وهي اقل من قيمة t الجدولية وبمستوى دلالة (Sig = 0229) وهي اكبر من 0.05. ولهذا:

"لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التوافق الجامعي تعزى للتخصص"

السؤال الأول: ما مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية؟

أظهرت النتائج أنّ غالبية أفراد عينة الدراسة لديهم مستوى متوسط من الرهاب الاجتماعي. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (عاصلة، 2013) و (المومني وجردات، 2011) و ليوا و دينق وتانغ (Liao,Deng&Tang,2010) وستودارد (Stoddard,2007) والتي تمثلت في وجود مستوى من الرهاب لدى أفراد العينة، يمكن إرجاع هذه النتيجة إلى أن العمليات

المعرفية تؤثر في السلوك مما يجعل الطالب المصاب بالرهاب الاجتماعي يتخذ قرارات خاطئة، حيث يفضل العزلة والتجنب والابتعاد عن الناس لتجنب المواقف التي تثير الرهاب الاجتماعي لديه، ومن وجهة نظر علماء المعرفة، أن السبب الرئيسي للرهاب الاجتماعي يكمن في طريقة تفكير الفرد عن نفسه وعن غيره، فهو ينظر الى نفسه نظرة سلبية ويقلل من انجازاته ويضخم نقاط ضعفه، فلا بد من خلق الثقة والتفكير المنطقي والقدرة على رؤية نفسه وسلوكه مثلما يراها الاخرين والتقليل من المقاومة السلبية لتخفيف المعاناة لديه. لذلك ينصح بالعمل على إعادة تطبيق هذه الدراسة على مستويات جامعية وب تخصصات مختلفة لمعرفة مدى إمكانية تعميم هذه النتائج، وإذا ما كانت سوف تختلف باختلاف العمر والتخصص الدراسي لأفراد العينة.

السؤال الثاني: ما مستوى التوافق الجامعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية؟

أظهرت النتائج أن درجة التوافق الكلية متوسطة، وتبدو هذه النتيجة مبررة فالطلبة الذين يعانون من الرهاب الاجتماعي لا يمكنهم ان يتوافقوا مع المحيط الجامعي بالشكل الصحيح، وما يؤكد ذلك ما ذكره جرايسون (Grayson,2003) بأن القلق والخوف لدى الجامعيين يسبب لهم عدم القدرة على ضبط النفس وتحمل موقف النقد والاحباط مع القدرة على السيطرة على المخاوف الاجتماعية والشعور بالأمن والاطمئنان بعيداً عن الخوف والتوتر، مما لا يحقق لهم التوافق النفسي والاكاديمي والشخصي والاجتماعي. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (حبايب وأبو مرق، 2009) حول واقع التوافق الجامعي حيث بينت أن مستوى التوافق الجامعي لدى الطلبة كان متوسطاً.

السؤال الثالث: هل يوجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين مستوى الرهاب الاجتماعي والتوافق الجامعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية؟

أشارت النتائج إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الرهاب الاجتماعي والتوافق الجامعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية. فكلما تدنى الرهاب الاجتماعي عند الطلبة كلما كان التفاعل مع محيطهم الجامعي أكثر ايجابية، بينما كلما زاد مستوى الرهاب الاجتماعي فإنهم لن يتمكنوا من تحقيق التوافق النفسي والشخصي والاكاديمي وبالتالي سيشعر الطلبة بتهديد وقلق وخوف مما سيخفض مستوى التوافق لديهم، وبالإضافة الى ان مواقف الحياة الضاغطة والضغوطات الثقافية والدينية والبيئية والحضارية الحديثة والتي تساهم في احداث تشويش للافكارلتي يحملونها والافكار الجديدة المطلوب تحقيقها، تساعد في زيادة الرهاب الاجتماعي وتضعف من قدرته على التوافق الجامعي. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة باركر (Barker,2004) التي بينت وجود علاقة في التوافق لدى الطلبة الذين يتصفون باتجاهات ايجابية اذ انهم حصلوا على نتائج افضل في السنوات اللاحقة. لذلك يمكن تفعيل دور المرشدين وتقديم مساقات اختيارية توضح مفاهيم الرهاب الاجتماعي وكيفية الحد منه لزيادة التوافق الجامعي لدى الطلبة.

السؤال الرابع: هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية تعزى للجنس؟

أشارت النتائج تبعاً لمتغير الجنس (ذكر/ أنثى) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الرهاب الاجتماعي تُعزى لمتغير الجنس. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن متغير الجنس لا يعد مؤثراً في الاداء بين الذكور والاناث على مقياس الرهاب الاجتماعي وتتفق هذه النتيجة مع (عاصلة، 2013)، وتدلل هذه النتيجة على أن الرهاب الاجتماعي يصيب جميع الافراد بغض النظر عن جنسهم او عمرهم، وتعزى الباحثة هذا السبب، الى ان معظم الطلبة من الذكور والاناث هي متقاربة من حيث المعاناة للرهاب الاجتماعي بغض النظر عن مستوياتهم التعليمية. كما تعزى الباحثة هذه النتيجة أن الرهاب الاجتماعي يساهم في التوقع السلبي لدى الطلبة قبل الشروع بأي عمل يقوم به، قد يعكس سلوك يحد من قدرة الطلبة على التفاعل الاجتماعي مع الاخرين ويعوق التواصل الناجح معهم، مما يدفعهم الى تجنب المواقف الاجتماعية والانشطة التي تتطلب تفاعل وتواصل مع الاخرين، وفي اشارة الى ان متغير الجنس لا يعد عاملاً أساسياً في نشوء الرهاب الاجتماعي. وهذا ما عززته دراسة ويك (week,2000) التي استخلصت من نتائجها الى ان الخوف من التقييم السلبي وعدم المواجهة مع الاخرين، تعتبر حجر الزاوية في حدوث الرهاب الاجتماعي وليس للجنس أثراً فيه. كما وتتعارض نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (المومني

وجردات، 2011) بأن هناك أثر للجنس، حيث أظهرت نتيجة الدراسة بأن نسبة انتشار الرهاب الاجتماعي لدى الإناث أعلى من الذكور، ويمكن عزو هذه النتيجة إلى عوامل خاصة قد تعود إلى عينة وظروف الدراسة التي أجريت فيها.

السؤال الخامس: هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية تعزى للتخصص؟

أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة تعزى إلى التخصص سواء الانسانية ام العلمية، وذلك لأن العوامل الاجتماعية المحيطة بأفراد عينة الدراسة واشتراكهم في الظروف البيئية والاجتماعية ونتيجة تواجدهم في بيئة واحدة تشترك فيها العادات والتقاليد والمناسبات الاجتماعية والتي تسبب الرهاب الاجتماعي عند الطلبة.

السؤال السادس: هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التوافق الجامعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية تعزى للجنس؟

أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للجنس، وذلك يعود إلى العوامل الاجتماعية والثقافية، فالمجتمع الأردني أعطى الذكور والإناث دوراً اجتماعياً بارزاً في المجتمع فالأنثى لها الحقوق والواجبات كما هي للذكر، فعند الالتحاق بالجامعات لا تحتاج الأنثى لوقت أطول من أجل التكيف مع المحيط والبيئة الجامعية، لما تلقت من دعم اجتماعي وأسري لاكمال مسيرتها التعليمية. فتوافق الإناث مع الحياة الجامعية يرتبط بدرجة كبيرة في قدرتهن على بناء علاقات اجتماعية في المجتمع الجامعي، وبالتالي عدم الشعور بالعزلة. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (حبايب وأبو مرق، 2009) و (باركر، 2004).

السؤال السابع: هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التوافق الجامعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية تعزى للتخصص؟

أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في مستوى التوافق الجامعي تعزى إلى التخصص وذلك يعود إلى أن المتطلبات والاعباء الدراسية المفروضة على طلبة التخصصات العلمية والانسانية متشابهة بغض النظر عن التخصص، حيث انها جميعاً تحتاج إلى مستويات تركيز عالية وبذل المزيد من الجهد في الدراسة. فالتوافق مع الحياة الجامعية مهما كان التخصص الدراسي لا يلعب دوراً أساسياً في التوافق بشكل عام بسبب تشابه الظروف الدراسية والحياة اليومية في الجامعة لجميع الطلبة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (حبايب وأبو مرق، 2009) ودراسة (بركات، 2006) وباركر (Barker, 2004). ولذلك يمكن التوصية بإجراء دراسات ضمن متغيرات أخرى مثل التحصيل الدراسي، والعنف الجامعي في ضوء متغيرات السكن، ومعدل الثانوية العامة.

الخلاصة

خلصت الدراسة إلى أن مستوى الرهاب الاجتماعي لدى الطلبة متوسطاً، كما كان مستوى التوافق الجامعي لدى الطلبة متوسطاً أيضاً، ولوحظ وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الرهاب الاجتماعي والتوافق الجامعي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة (ذكوراً وإناثاً) في مستوى الرهاب الاجتماعي والتوافق الجامعي، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة ذوي التخصصات العلمية والادبية في مستوى الرهاب الاجتماعي والتوافق الجامعي.

قائمة المراجع والمصادر:

أولاً: المراجع العربية:

1. بركات، زياد (2006). التوافق الدراسي لدى طالبات الجامعة: دراسة مقارنة بين المتزوجات وغير المتزوجات في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة القدس المفتوحة، 2(1): 1-29.

2. بلحسيني، وردة (2011). أثر برنامج معرفي- سلوكي في علاج الرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراة غير منشورة، جامعة قاصدي، مرياح بورقلة، الجزائر.
3. حبايب، علي وأبو مرق، جمال (2009)، التوافق الجامعي لدى طلبة جامعة النجاح في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، العلوم الإنسانية، 23(3):879-858.
4. الخالدي، أديب محمد (2009). المرجع في الصحة النفسية: نظرية جديدة، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
5. الدايري، صالح حسن (2008). علم النفس الإرشادي، نظرياته وأسس الحديثه، الطبعة الاولى، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
6. دبابيش، علي موسى (2011). فعالية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية وأثره على تقدير الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
7. رضوان، سامر (2001). دراسة ميدانية لتقنين مقياس القلق الاجتماعي على عينة سورية، مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، 190، 47-77.
8. الشريف، حسام عصام (2013). تصميم حزمة تقييمية علاجية متعددة الابعاد واختبار فعاليتها على عينة من مرضى اضطراب الوسواس القهري. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان الاهلية، عمان، الأردن.
9. عاصلة، بشار زيدان (2013). الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالافكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الثانوية في ضوء نظرية ألبرت أليس. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن.
10. القريطي، عبدالمطلب (2003). في الصحة النفسية، القاهرة، دار الفكر.
11. قلندر، سهلة حسين (2003). القلق الاجتماعي وعلاقته بالتكيف الدراسي لدى طلبة جامعة الموصل، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، العراق.
12. ملص، زينب ماجد (2007). العلاقة بين الرهاب الاجتماعي وتقدير الذات عند عينة من طلاب الجامعة الاردنية. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، عمان، الأردن.
13. المومني، فواز وجرادات، عبدالكريم (2011). الرهاب الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين، الانتشار والعوامل الاجتماعية الديمغرافية، المجلة الاردنية للعلوم الاجتماعية، 4 (1)، 88-71، عمان.
14. ياسر، محمد أيوب، وابو هدروس، محمد (2012)، برنامج ارشادي جمعي في خفض مستوى الرهاب الاجتماعي لدى الاطفال المتضررين من الحرب الاسرائيلية في المناطق الحدودية بقطاع غزة، مجلة الزرقاء للبحوث والدراسات الانسانية، 12(1)، 90-72، عمان.

ثانياً: المراجع الاجنبية:

1. Abdullah, M., Elias, H, Mahyuddin, R,& Uli, J. (2011). The Relationship between Emotional Intelligence and Adjustment Amongst First Year Students in a Malaysian Public University. **International Journal of Interdisciplinary Social Sciences**, 4(9):95-106.
2. American Psychiatric Association (2003). **D.S.M IV: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders**. (4th ed). Text Revision. Washington Dc,PP:450-456.
3. American Psychiatric Association (2010). **D.S.M IV:TR Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders**. (5th ed). Text Revision. Washington Dc,PP:10-16.
4. Amica, K, Bruch, M. Hase, R & sturmer, P. (2004). Trait Shyness actual-ought, and discomfort in social interaction, personality and individual difference's, **Journal of social psychology**. 36(7) p:1597-1610.

5. Barker, S. (2004). Intrinsic, Extrinsic, and Motivational Orientation: the Role of University Adjustment Stress, Well Being, and Subsequence academic Performance. **Current Psychology**, 23 (3):189-202.
6. Bast, K. (2008). **Self-and determination, hope and subjective well-being in adolescents with cognitive disabilities**. DAI-B, 69/02.
7. Grayson H. (2003). **The consequences of early adjustment to university**. Higher Education, 64(4):411-429.
8. Kelly, D (2010). **Educational of Gifted and Talented**, second Edition, Kingdom of Britain.
9. Lenz, J. (2006). **Factors Relating to Academic and Social Adjustment of International Graduate Students in the School of Education at University of Pittsburgh**. DAL, 46(12), 3603-A.
10. Liao, Y., Natalie P., Deng Y., Tang J., Riteesh B. and Hao (2010). Body dimorphic disorder, social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology. **Journal of social anxiety** 45(10) PP 963-9710. www.amzon.com.
11. Stoddard, J. A. (2007). **Development and single case evaluation of intensive cognitive behavioral for social phobia**. Dissertation of Ph.D. Boston University.
12. Week, J. W. (2000). The Disqualification of Positive Social Outcomes Scale: Anova Assessment Of a long-recognized Cognitive Tendency In Social Anxiety Disorder. **Journal of Anxiety Disorder**, 24(8) December, 856-865.
13. William, F. Fischer; (1988). **Theories of Anxiety** (2th ed) U.S.A, University Press of American; Inc.

Abstract

This study aimed to reveal the relationship between social phobia and university adjustment among Hashemite University students, in addition to find if there are differences between student's levels of these two variables due to gender and specialty. The study sample included 800 male and female university students, 456 males and 344 females, Students were distributed according to scientific specialty amounting (377) and (423) of humanities specialty. To achieve the study objectives social phobia scale and university adjustment scale were used.

The study results indicated that social phobia level among students was medium that is (54.6%), while university adjustment level among students was also medium by (56.6%). Results also indicated that there is of correlation statistically significant between social phobia and university adjustment at the significance level ($0.05 \geq \alpha$), and no significant statistical differences between students (male and female) in the level of social phobia and university adjustment, and the results showed no significant differences between students with scientific and literary specialties in the level of social phobia and university adjustment.

Key words: social phobia, university Adjustment
