

**ملحق رقم (1)
المقياس الأصلي
إعداد/ د. حسين على فايد
مقياس القلق الاجتماعي**

م	العبارة	ليس مطلقاً	بسيط	متوسط
1	أصبح قلقاً إذا طلب مني أن أكتب الآخرين.	صفر	1	2
2	أكون واعياً بذاتي عند استخدام المراحيض.	صفر	1	2
3	فجأة أصبح واعياً بصوتي وبالآخرين الذين يستمعون لي	صفر	1	2
4	أخاف من لحرار وجهي وأنا مع الآخرين.	صفر	1	2
5	أصبح عصبياً حينما يحملق فى الناس وأنا أسير فى الشارع.	صفر	1	2
6	أكون واعياً بذاتي إذا طلب مني أن أدخل حجرة يجلس فيها ناس آخرون قبل دخولي فيها.	صفر	1	2
7	أنزعج من السلام بالأيدي على الآخرين.	صفر	1	2
8	أشعر بالتوتر إذا جلست فى مواجهة أشخاص آخرين فى اتوبيس عام أو قطار.	صفر	1	2
9	أصبح مذعوراً من أن يراني الآخرون شاحب الوجه أو مصابا بالهبوط أو المرض.	صفر	1	2
10	من الصعب أن أشرب أى مشروب وسط مجموعة من الناس.	صفر	1	2
11	يزعجنى أن الناس سوف يعتقدون أن سلوكي شاذ.	صفر	1	2
12	أشعر بالاحراج من تناول الطعام أمام أشخاص غرباء فى المعطم.	صفر	1	2
13	سوف أصبح متوتراً إذا طُلب مني أن أقدم مشروبات فى حفلة كبيرة.	صفر	1	2
14	يزعجني أنني سوف أفقد السيطرة علي نفسي أمام الآخرين.	صفر	1	2
15	يزعجني أنني قد أفعل شيئاً ما يجذب انتباه الآخرين.	صفر	1	2
16	أتوتر إذا نظر لي الناس حينما أكون فى الاسانسير.	صفر	1	2
17	يتجاهل الآخرون دورى وترتيبى أثناء الوقوف فى صف.	صفر	1	2
18	أتوتر حينما أتحدث أمام مجموعة من الناس.	صفر	1	2
19	أنزعج من هز رأسي أو الأيماء أمام الآخرين.	صفر	1	2
20	أشعر بالارتباك والتوتر إذا ما عرفت أن الناس يراقبوني.	صفر	1	2

ملحق رقم (2)
المقياس صورة رياض العاسمي
مقياس القلق الاجتماعي

مسلسل	العبارات	صحيحة دائماً	صحيحة غالباً	لا أدري	غير صحيحة غالباً	غير صحيحة دائماً
1	أشعر بالضيق عندما يطلب مني إلقاء كلمه أمام الآخرين					
2	أحس أن صوتي يصبح خافتاً عندما أتكلم مع أي شخص أكبر مني.					
3	أجد صعوبة في التعبير عن رأيي عندما اختلف مع الآخرين.					
4	أشعر بالضيق والتوتر عندما أكون محل ملاحظه.					
5	سوف أصبح متوتراً إذا طلب مني أن اشارك في توزيع مرطبات في حفل.					
6	أتجنب في الغالب المواقف الاجتماعية التي تتطلب مني المشاركة الفعالة.					
7	أنا شخص فاقد الثقة في نفسي.					
8	أشعر بالغيثان.					
9	يتنابني شعور بالتبول.					
10	أتمنى أن أكون محبوباً أكثر عند الآخرين.					
11	أشعر بالاحمرار وعدم القدرة واداء عمل أمام الآخرين.					
12	لدي المقدرة على التحدث بطلاقه مع الآخرين.					
13	لدي ثقة كبيرة في كل الناس					
14	أشعر بالضيق عندما يقول الناس عني بأني غير قادر على أداء عمل ما.					
15	أشعر بجفاف الفم عندما أتحدث مع مسؤول أو مدير ما.					
16	أشعر بالارتباك عندما أتحدث مع مسؤول أو مدير ما.					
17	أتجنب دائماً دخول الأماكن المزدحمة بالناس.					
18	لدي رغبة شديدة في الالتحاق بوظيفة تتطلب التعامل مع الناس.					
19	أشعر بالقبطة عندما أكون مع أصحابي.					
20	أنا شخص حساس جداً.					
21	أعر بالرعشة والارتجاف في اليدين عندما أقابل الآخرين.					
22	يضايقني ما يظنه الآخرون بي.					
23	أتجنب الآخرين خوفاً من الإصابة بنوبة إغماء.					
24	تجرح مشاعري بسهولة عندما ينتقدي الآخرون.					

مسلسل	العبارات	صحيحة دائماً	صحيحة غالباً	لا أدري	غير صحيحة غالباً	غير صحيحة دائماً
-------	----------	--------------	--------------	---------	------------------	------------------

					25	أتجنب الآخرون خوفاً من الوقوع في تصرف خاطيء لا تحمد عقباه.
					26	أتمنى لو لم أكن خجولاً لهذا الحد.
					27	أشعر بالوحدة بالرغم من وجودي مع الآخرين.
					28	تصبح أفكارى غير منظمه عندما أتحدث مع الأجرين.
					29	لا أستطيع تركيز نظري في عيون من اكلمه.
					30	أنا شخص هادىء لا أحب المغامرة.
					31	دائماً أراقب تصرفاتى.
					32	لا تسمح لى ظروفى الشخصية والاقتصادية فرصة الاحتكاك بالآخرين.
					33	من السهل على التحدث مع الآخرين الذين أقابلهم لأول مرة.
					34	ليس لدي أصدقاء.
					35	أتمنى لو أستطيع تغير بعض أجزاء جسمى .
					36	يتصبب العرق من جسمى عندما ألاحظ بان الآخرين يراقبونى
					37	أشعر بالخوف والإرتباك عندما يظهر على وجهى الاحمرار أمام الناس.
					38	أنا شخص قليل الكلام فى المواقف الاجتماعية.
					39	أشعر بالأمان مع الناس.
					40	أشعر بالخجل عندما أنادى شخصاً أعرفه أمام الآخرين.

ملحق رقم(3)
مقياس المعدل فى الصورة النهائية
مقياس القلق الاجتماعى

مستسل	العبارات	صحيحة دائماً	صحيحة غالباً	لا أدري	غير صحيحة غالباً	غير صحيحة دائماً
1	أشعر بالضيق عندما يطلب منى إلقاء كلمه أمام الآخرين					
2	أحس أن صوتى يصبح خافتاً عندما أتكلم مع أى شخص أكبر منى.					
3	أجد صعوبة فى التعبير عن رأيى عندما اختلف مع الآخرين.					
4	أشعر بالضيق والتوتر عندما أكون محل ملاحظه.					

					5	عندما أتأخر عن حضور محاضرة ما أحاول عدم الدخول إليها.
					6	أتجنب في الغالب المواقف الاجتماعية التي تتطلب مني المشاركة الفعالة.
					7	أنا شخص فاقد الثقة في نفسي.
					8	أشعر بالغيثان عندما أكون مع جماعه لا أعرفها.
					9	عندما أكون مع الآخرين أشعر برغبة شديدة في التبول.
					10	أتمنى أن أكون محبوباً أكثر عند الآخرين.
					11	أشعر بالانقباض عندما أقوم بعمل ما أمام الآخرين.
					12	لدي المقدرة على التحدث بطلاقة مع الآخرين.
					13	لدي ثقة كبيرة في كل الناس
					14	أشعر بالضيق عندما يقول الناس عني بأني غير قادر على أداء عمل ما.
					15	أشعر بجفاف الفم عندما أتحدث مع مسئول أو مدير ما.
					16	أشعر بالارتباك عندما أتحدث مع مسئول أو مدير ما.
					17	أتجنب دائماً دخول الأماكن المزدحمة بالناس.
					18	لدي رغبة شديدة في الالتحاق بوظيفة تتطلب التعامل مع الناس.
					19	أشعر بالسعادة عندما أقوم برحله مع أصحابي.
					20	أنا شخص حساس جداً.
					21	ترتجف يدي عندما أقوم بكتابة شيء ما أمام الآخرين.
					22	يضايقني ما يظنه الآخرون بي.
					23	أتجنب الآخرين خوفاً من الإصابة بنوبة إغماء.
					24	تجرح مشاعري بسهولة عندما ينتقدني الآخرون.

مسلسل	العبارات	صحيحة دائماً	صحيحة غالباً	لا أدري	غير صحيحة دائماً
25	أتجنب الآخرون خوفاً من الوقوع في تصرف خاطئ لا تحمد عقباه.				
26	أتمنى لو لم أكن خجولاً لهذا الحد.				
27	أشعر بالوحدة بالرغم من وجودي مع الآخرين.				
28	تصبح أفكارى غير منظمه عندما أتحدث مع الأجرين.				
29	لا أستطيع تركيز نظري في عيون من اكلمه.				
30	أنا شخص هادىء لا أحب المغامرة.				
31	دائماً أراقب تصرفاتي.				
32	لا تسمح لي ظروفى الشخصية والاقتصادية فرصة الاحتكاك بالآخرين.				
33	من السهل علي التحدث مع الآخرين الذين أقابلهم لأول مرة.				

					ليس لدي أصدقاء.	34
					أتمنى لو أستطيع تغير بعض أجزاء جسمي .	35
					يتصبب العرق من جسمي عندما ألاحظ بان الآخرين يراقبوني	36
					أشعر بالخوف والإرتباك عندما يظهر على وجهي الاحمرار أمام الناس.	37
					أنا شخص قليل الكلام في المواقف الاجتماعية.	38
					أشعر بالأمان مع الناس.	39
					أشعر بالخجل عندما أنادي شخصاً أعرفه أمام الآخرين.	40

ملحق (4)
مقياس الاكتئاب
ترجمة وتقنين / رياض العاسمي

م	العبارات	نعم	لا
1	شهيتي للطعام جيدة.		
2	من السهل أن توقظني الأصوات العالية من نومي.		
3	حياتي اليومية مليئة بما يثير اهتمامي.		
4	قدرتي على العمل هي لم تتغير عما كانت عليه من قبل.		
5	عندما أقوم بعملي أكون في حالة توتر شديد.		
6	قليلاً ما أصاب بالإمساك.		
7	أصاب أحياناً بنوبات من الغثيان والقيء.		
8	أشعر أحياناً برغبة في السب		
9	أجد صعوبة في أن أركز في ذهني في عمل أو مهمة.		
10	قليلاً ما يتتابني القلق على صحتي.		
11	أشعر أحياناً برغبة في تحطيم الأشياء.		
12	مرت بي فترة من الزمن فقدت فيها القدرة على الاهتمام بما حولي.		
13	نومي مضطرب وقلق.		
14	حكمتي على الأمور الآن أفضل من أي وقت مضى.		
15	صحتي الجسمية كصحة أصحابي في الجودة.		
16	أفضل أن أتجاهل أصدقاء المدرسة أو المعارف الذين لم أرهم منذ فترة طويلة إلا إذا بادروني هم بالكلام.		

		إنني سهل الاختلاط بالناس.	1 7
		أعتقد أن كل شيء يحدث وفقاً لما ذكره الأنبياء والرسول.	1 8
		أنا أحياناً على القيام بعمل ما إلى ألى يفقد الآخرون صبرهم معي.	1 9
		أتمنى لو كنت سعيداً كما يبدو الآخرون.	2 0
		أعكس الحيوانات أحياناً.	2 1
		من المؤكد أنني قليل الثقة بنفسي.	2 2
		أشعر على وجه العموم أن الحياة لها قيمة.	2 3
		إقناع الناس بالصواب يتطلب مجهوداً كبيراً.	2 4
		أتردد على أماكن العبادة كل أسبوع تقريباً.	2 5
		أعتقد في مجيء المهدي المنتظر أو في عودة المسيح.	2 6
		يبدو أنني لا أهتم بما يحدث لي.	2 7
		أشعر بالسعادة في معظم الأوقات.	2 8
لا	نعم	العبارات	م
		يبدو أنني لا أقل ذكاءً أو قدرة عن معظم الناس المحيطين بي.	2 9
		لم يحدث أن تقيأت دماً أو سعلت دماً.	3 0
		لا تقلقني فكرة الاصابه بالمرض.	3 1
		النقد أو اللوم يجرحان شعوري إلى حد كبير.	3 2
		أشعر في بعض الأحيان شعوراً قوياً أنني عديم الفائدة.	3 3
		أشعر أحياناً في الاشتباك بالأيدي مع أي شخص.	3 4
		أنام في معظم الليالي دون أن تضايقني الأفكار.	3 5
		كانت صحتي خلال السنوات القليلة الماضية جيدة على وجه العموم.	3 6
		لم أصب مطلقاً بأي نوبة.	3 7
		وزني لا يزيد زلاً ينقص.	3 8
		أبكي بسهولة.	3 9
		لم أعد أفهم ما أقرأ بنفس الدرجة التي كنت أفهم بها مسبقاً.	4 0

		لم أشعر في يوم من الأيام بأنني أحسن مما أنا عليه الآن.	4 1
		يبدو أن ذاكرتي لا باس بها	4 2
		أخشى أن يطير صوابي	4 3
		أشعر في معظم الأوقات بضعف عام.	4 4
		إنني أتصيب عرقاً عندما أخرج في بعض الأحيان.	4 5
		لا أشكو من نوبات الربو أو نوبات الزكام.	4 6
		أجد متعه في أنواع كثيرة من الألعاب ووسائل الترويح.	4 7
		أحب أن أغازل الجنس الآخر.	4 8
		أحياناً ما أعترض طريق بعض الناس وأمنعهم من القيام بأعمال معينة لا لشيء إلا لمبدأ.	4 9
		كثيراً ما استغرق في التفكير.	5 0
		أحلم عادةً بأشياء أفضل أن احتفظ بها لنفسى.	5 1
		لست عصبياً بدرجة أكبر مما عليه معظم الناس.	5 2
		أحياناً أشعر بالسعادة انشراح عظيمين بدون أي سبب, بل وعندما أكون قد تركت النوافذ أو الأبواب غير مغلقة.	5 3
		أجد أن من الصعب علي أن أبدأ عملاً من الأعمال.	5 4
		أعرف بسهولة حتى في الجو البارد.	5 5
		عندما أغادر المنزل لا ينتابني الضيق أو الشك في أن أكون قد تركت النوافذ أو الأبواب غير مغلقة.	5 6
		إنني لا ألوم أي شخص يستغل من يفرض نفسه للاستغلال.	5 7
		أشعر أحياناً أنني مملوء نشاطاً.	5 8
		أضحك أحياناً من النكت التي تخرج أحياناً عن حدود اللياقة.	5 9
		تمر عليّ فترات أشعر فيها بانشراح دون ما سبب ظاهر.	6 0

ملحق رقم (5)
مقياس تقدير الذات
إعداد / حسين الدرينى وآخرون

م	العبارة	غالباً	أحياناً	لا أبداً
1	تنقصني الثقة بالنفس			
2	أشعر بالرضا عن حياتي الاجتماعية			
3	أشعر بالرضا إزاء مستقبلي المشرق			
4	إنني غي راضي عن مجموعة أصدقائي			
5	أشعر بعد الرضا عن مظهر الشخصى			

			6	لا أحظى باحترام الناس بالدرجة التي تليق بي
			7	أشعر أنني عضو هام في أسرتي
			8	إنني غير راض عن أي عمل أقوم به
			9	أكره التواضع الذي يشعرنني بالذلة
			10	تلقي أفكارني تقدير والدي
			11	يبحث عني أصدقاؤني عندما أعيب عنهم
			12	إنني مطمأن إلى أنني سأحقق مستقبلا أريد في حياتي الاجتماعية
			13	ينصت زملائي إلى ما أقوله باهتمام
			14	أشعر بأنه ليس لوجودي قيمة كبيرة
			15	أضع أهدافني بحيث تكون في مستوى إمكانياتي
			16	أشعر أنني أقل من زملائي
			17	أحتاج إلى من يساعدنني فيما أقوم به من أعمال
			18	أرى أن مبادئني في الحياة تقودني إلى النجاح
			19	أستمتع بوقت فراغي بالطريقة التي تناسبني
			20	أميل إلى التقليل من شأن نفسي
			21	أشعر بأنني جدير باحترام نفسي
			22	لا أبالي ولا أنقص من تقديري لنفسي
			23	أسعر بأنني تافه
			24	أشعر بأنني جدير باحترام الآخرين لي
			25	ينتابني الغرور في بعض المواقف
			26	لا أهزم بسهولة في المناقشة لأنني أثق في نفسي وفي قدراتي
			27	أمتنع عن أداء عما ما لأنني لم أقدر قدراتي التقدير المناسب
			28	ينتابني شعور أنني لا أصلح لشيء أبداً
			29	أكره نفسي كلما تذكرت عيوبني
			30	لست راضيا عن علاقتي بوالدي لأنهما لا يقدراني بدرجة كافية

ملحق رقم (6) مقياس صورة الجسد

مسلسل	العبارات	صحيح دائماً	صحيح غالباً	لا أدري	غير صحيح غالباً	غير صحيح دائماً
1	أرى ان وزني مناسب جدا					
2	يبدو ان حجم راسي متناسب مع حجم جسمي					
3	يبدو ان خصري مناسباً جداً					
4	أتمنى لو أستطيع إنقاص وزني.					
5	أرى, طول جذعي غير متناسب مع طول الساقين.					
6	أنا راض عن جسمي كما هو.					
7	يبدو ان جسمي رشيق بالمقارنة مع بقية أجسام زملائي.					
8	أتمنى لو أستطيع إنقاص حجم صدري.					
9	يبدو ان لون شعري غير متناسب مع لون بشرتي.					
10	يبدو ان وجهي عريض أكثر من اللازم.					
11	أنا مرتاح لملمس شعري.					

					أرى أن شفتاي مناسبتان.	12
					أنا راض عن شكل حاجبائي	13
					أتمنى لو أستطيع تغيير بعض ملامح وجهي.	14
					أتمنى أن يكون وزني متناسبا مع طولي.	15
					أشعر أن لون عيناي لهما جاذبية خاصة.	16
					يبدو أن أسناني متناسقة داخل فمي.	17
					أنا راض عن طولي.	18
					تضايقني جدا بعض البثور أو العلامات الفارقة في وجهي.	19
					في الغالب أستمتع بالنظر الى جسدي .	20
					إذا أزعجني أمر ما فانتني ألاحظ تأثيره مباشرة على جسمي.	21
					أحيانا أشعر بالم في بعض أجزاء جسمي.	22

مسلسل	العبارات	صحيحة دائماً	صحيحة غالباً	لا أدري	غير صحيحة غالباً	غير صحيحة دائماً
23	تضايقني جدا تعليقات زملائي السلبية لبعض أجزاء جسمي.					
24	في الغالب أستخدم مساحيق التجميل كي أخفي بعض العيوب في وجهي.					
25	أرى ان أصابعي متناسقة مع راحة يدي.					
26	يبدو ان حجم الكفتان مناسبتان.					
27	أرى أن رموش عيناي مناسبة.					
28	أنا راض عن حجم انفي.					
29	أشعر أن مشيتي رشيقة.					
30	يقول الآخرون ان جسمي رشيق خاصة.					
31	فتحة عيناي مناسبتان.					
32	أهتم كثيرا بمظهري.					
33	يبدو أن عضلات جسمي قوية.					
34	قدماي مناسبتان.					
35	الأذنان متناسقتان.					
36	أنا راض عن فتحة فمي.					
37	عنقي مناسب جدا لحجم راسي.					
38	يضايقني غزارة الشعر في بعض مناطق جسمي (الوجة والساقين)					

ملحق رقم (7)

جدول يبين المدارس التي تم اختيارها لتكون ممثلة للمدارس الثانوية في محافظة درعا

المنطقة الشمالية	المنطقة الوسطى	المنطقة الجنوبية	المنطقة الغربية	المنطقة الشرقية
-الثانوية التجارية في مدينة نوى - ثانوية أبي تمام الثانوية (جاسم)	- ثانوية داغل الرسمية.	- ثانوية بنات درعا.	- ثانوية الشجرة ثانوية المزيريب الرسمية. - الثانوية النسوية في المزيريب	- ثانوية الشهيد حسن الفروان (الغرية). - ثانوية الشهيد الخليل في بصرى الشام

ملحق رقم (8)

جدول يوضح المدارس المختارة وعدد الذكور والإناث

المدارس	الصف العاشر	الحادي عشر	إناث	ذكور	العينة الكلية
ثانوية نوى	42	60	60	42	102
أبو تمام	55	45	65	35	100
بنات الغرية	25	23	48	-	48
داغل الرسمية	21	25	26	20	46
المزيريب الرسمية	60	39	45	54	99
لشجرة	24	20	32	12	44

					الرسمية
83	23	60	43	40	الخليل
86	28	58	45	41	حسن الفروان
25	-	25	10	15	النسوية
633	21 4	419	310	323	المجموع

**ملحق رقم (9)
جدول يوضح أسماء الأساتذة الذين قاموا بتحكيم القلق الاجتماعي**

م	الاسم	الدرجة	التخصص	الجامعة / الكلية
1	أ.د انطوان حمصي	أستاذ	علم نفس	جامعة دمشق / كلية التربية
2	أ.د على منصور	أستاذ	علم نفس تربوي	جامعة دمشق / كلية التربية
3	د.على سعد	أستاذ مساعد	صحة نفسية	جامعة دمشق / كلية التربية
4	د.أمل الأحمد	أستاذ مساعد	علم نفس	جامعة دمشق / كلية التربية
5	د.مطاع بركات	أستاذ مساعد	صحة نفسية	جامعة دمشق / كلية التربية
6	د.إيمان عز	أستاذ مساعد	صحة نفسية	جامعة دمشق / كلية التربية

