



استمارة:التجنب والضيق الاجتماعي

الاحباط والضيق الاجتماعي

Social Avoidance and Distress Scale (SAD) (Watson & Friend, 1969).

Watson, D., & Friend, R., 1969 Measurement  
of Social Evaluative Anxiety. Journal of  
Consulting and Clinical Psychology, 33, 448-  
457.



## المتغير:

مقياس التجنب والضيق الاجتماعي يعني الاتجاه لتجنب التعامل الاجتماعي والشعور بالضيق والقلق عندما ينخرط فيها. فالتجنب Avoidance يعتبر استجابة سلوكية Behavioral Response , اما الضيق فعبارة عن رد الفعل الشعوري. Affective Reaction

## وصف الاستمارة:

يتكون مقياس SAD من 28 فقرة, 14 فقرة منها تقيس التجنب الاجتماعي, و 14 فقرة تقيس القلق والضيق Social anxiety.

الاستجابة في الاصل كانت على نمط صحيح/خطا True/False. ولكن الكثير من الباحثين يستخدمون النمط المكون من خمس نقاط. هناك عدد متساو من الفقرات المصاغة بطريقة ايجابية والمصاغة بصياغات سلبية. ميز هنا بين "التجنب Avoidance والفشل في الاتصال والاقتراب Approach حيث ذكر الباحثون ان المقابل لمصطلح "التجنب" Avoidance ليس الاتصال الاجتماعي Social Approach انما عدم التجنب.

## ثبات المقياس Reliability:

باستخدام طريقة الاتساق الداخلي للمقياس Internal Consistency:

عند استخدام صحيح/خطا True/False فان متوسط العلاقة بين كل فقرة والمجموع الكلي لدرجات بلغ 0.77. وعند استخدام نمط الاستجابة ذي الخمس نقاط فان مقياس الثبات بلغ 0.90 حسب معامل كرونباخ الفا Cronbach & كشف التحليل العاملي عن بنية المقاييس الفرعية للتجنب والشعور بالضيق من المخالطة الاجتماعية ولكن اعطت مؤشرات بان درجات المقياس الكلي يمس التجنب الاجتماعي اكثر من الشعور بالضيق من المخالطة الاجتماعية. (Patterson & Strauss, 1972).

عند الحصول على مجموع الدرجات الكلية للمقياس باستخدام نمط صحيح/خطا فان المقاييس الفرعيين- التجنب الاجتماعي والشعور بالضيق من المخالطة الاجتماعية-وجد ان لهما معامل ثبات مع مجموع الدرجات الكلية بلغ 0.85 و 0.87 على التوالي. ( Leary et-al, 1987).

ثبات المقياس Reliability باستخدام طريقة الاختبار واعادة الاختبار Test-Retest:

باستخدام طريقة الاحط صحيح/خطا بلغ 0.68 بعد انقضاء اربعة اسابيع (Watson & Friend, 1969).



### صدق المقياس Validity:

تقارب والتقاء المقياس مع مقاييس اخرى Convergent:

وجد ان SAD ارتبط ارتباطا عاليا ( 0.71 واعلى) مع مجموعة متنوعة من مقاييس الضيق الاجتماعي Social Anxiety والخجل Shyness ( Jones, Briggs & Smith, 1986). كما وجد ان ذوي الدرجات العليا في SAD كانوا الاكثر تبرا وضيقا في التفاعل الاجتماعي الحقيقي الفعلي بالمقارنة مع ذوي الدرجات الدنيا (Watson & Friend, 1969). استخدام مقياس SAD بنجاح في الكثير من الدراسات التي صممت لاختيار مدى كفاءة العديد من التدخل العلاجي باستخدام التوعية والارشاد والنصح بالنسبة للحالات المساعصة من حالات الضيق الاجتماعي Social Anxiety.

### تعليق على المقياس:

على الرغم من ان المقياس يتكون من فرعين منفصلين وهما:

1 -التجنب الاجتماعي Avoidance و

2 -القلق والضيق الاجتماعي Distress

فان معظم الباحثين يتجاهلون هذه البنية التفرعية للمقياس ويستخدمون كل فقرات المقياس.



## استمارة: التجنب الاجتماعي والقلق والضيق الاجتماعي

ضع علامة ( / ) على الاجابة التي تعبر عن موقفك.

خطا	صحيح	الفقرات
		ص1- اشعر بالاسترخاء حتى في الحالات او الظروف الاجتماعية غير المألوفة.
		2- احاول ان تجنب الحالات التي تجبرني لآكون اجتماعيا <b>Sociable</b>
		ص3- ليس لدي ميول خاصة لتجنب الناس.
		ص4- من السهل لدي ان احس بالاسترخاء والراحة عندما اكون مع اجانب
		5- غالبا ما تسبب لي المناسبات الاجتماعية مضايقات
		ص6- اشعر بالهدوء والراحة النفسية في المناسبات الاجتماعية
		ص7- لا اشعر باي نوع من الارتباك عندما اتحدث مع فرد عن الجنس الاخر
		8- احاول ان تجنب الحديث مع الناس الا اذا كنت اعرفهم جيدا
		ص9- اذا توفرت لي فرصة للقاء اناس جدد فاني انتهر تلك الفرصة
		10- غالبا ما اكون عصبيا <b>Nervous</b> ومتوترا <b>Tense</b> في المناسبات التي تجمع اناسا من الجنسين
		11- اشعر دائما بالعصبية عندما اكون مع الناي ما لم اكن اعرفهم جيدا
		ص12- اكون دائما مسترخيا ومرتاحا نفسيا <b>Relaxed</b> عندما اكون مع مجموعة من الناس
		13- غالبا ما اشعر بالرغبة في الابتعاد والهروب من الناس
		14- غالبا ما اشعر بعدم الراحة عندما اكون مع اناس لا اعرفهم



خطا	صحيح	الفقرات
		ص15- غالبا ما اشعر بعدم الراحة النفسية عندما التقى شخصا ما للمرة الاولى
		16- اشعر بالتوتر والعصبية اذا تم تقديمي للناس
		ص17- لا اشعر بالحرج والحجل في الدخول اذا كانت القاعة مليئة بالغرباء
		18- تجنب الذهاب للاتصال بمجموعة كبيرة من الناس
		ص19- عندما يستدعيني رؤسائي او من هم اعلى مني مرتبة للتحدث الى فائني لا احس بحرج ورهبة في التحدث اليهم
		ص20- غالبا ما اشعر باي مهمشا عندما اكون مع مجموعة من الناس.
		21- اميل الى الانسحاب Withdraw من الناس
		ص22- لا اجد حرجا ورهبة في مخاطبة الناس في المناسبات والحفلات الاجتماعية.
		ص23- ينذر ان اكون مرتاحا نفسيا عندما اكون في مجموعة كبيرة من الناس
		24- كثيرا ما اختلق الاعدار لتجنب الارتباطات الاجتماعية
		ص25- بعض الاحيان انبري لتقديم وتعريف الناس ببعضهم البعض
		26- احاول تجنب المناسبات الاجتماعية الرسمية
		ص27- لا اتردد دائما في الذهاب للارتباطات الاجتماعية التي تخصني
		ص28- اجد من السهولة الشهور براحة البال عندما اكون مع الاخرين.



## Subscales المقاييس الفرعية

**Avoidance** التجنب الاجتماعي

27,26,25,24,22,21,19,18,17,13,9,8,4,2,

**Distress** القلق والضيق الاجتماعي

28,23,20,16,15,14,12,11,10,7,6,5,3,1

قم بعكس الفقرات التي تحمل علامة (ص) قبل جمع الدرجات