

* **Corresponding Author**

Noor Mohammed Hadi
Mustansiriyah University –
College of Arts

Email:

noor_mohammed@uomustansiriyah.edu.iq

Keywords:

The fear, obsessive – compulsive disorder, the self

Article history:

Received: 2025-07-13

Accepted: 2025-07-28

Available online: 2025-08-01



Fear of the Self among University Students

ABSTRACT

The present study seeks to examine fear of the self among university students, a construct defined as the aversive feelings an individual experiences toward aspects of the self that he or she wishes to avoid or suppress. To fulfil the study's objectives, the researcher adopted the Fear of the Self Scale, which was translated from English into Arabic and subsequently subjected to procedures for ensuring linguistic, psychometric, and factorial validity.

The study aimed to:

- 1- Assess the overall level of fear of the self among university students.
- 2- Examine differences in fear of the self as a function of gender (male/female).
- 3- Investigate the prevalence of fear of the self within the student population.

The scale was administered to a sample of 150 students (both males and females). Data were analysed using the t-test for one sample ($\alpha = 0.86$) and the two-sample t-test ($\alpha = 0.79$). The findings revealed that:

The sample, as a whole, exhibited a high level of fear of the self. No statistically significant gender differences were found between male and female students. Prevalence analysis showed that 22 % of all participants—both male and female—experienced high self-fear. Among males, 16 % reported such levels, whereas 36 % of females did so.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0). <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

DOI: <https://doi.org/10.31185/wjfh.Vol21.Iss3.1206>

الخوف من الذات لدى طلبة الجامعة

م.م. نور محمد هادي
الجامعة المستنصرية – كلية الآداب – قسم علم النفس

المُستخلص

يهدف البحث الحالي الى دراسة الخوف من الذات لدى طلبة الجامعة. والذي يعرف بأنه (الذات السيئة التي يخشى المرء منها والتي يرغب في تجنبها). ولتحقيق اهداف البحث الحالي قامت الباحثة بتبني مقياس الخوف من الذات بعد ان تمت ترجمته من اللغة الإنكليزية الى اللغة العربية، وقامت باستخراج صدق الترجمة والخصائص السايكومترية من صدق وثبات. فكانت اهداف البحث:

1. التعرف على الخوف من الذات لدى طلاب الجامعة.
 2. التعرف على الخوف من الذات تبعاً لمتغير الجنس (ذكور / اناث).
 3. التعرف على مدى انتشار الخوف من الذات لدى طلاب الجامعة.
- وبعد تطبيق المقياس على عينة بلغت (150) طالب وطالبة، وبعد تحليل البيانات تم استخراج الثبات بطريقة الفاكرونباخ فبلغ (0.86) وبطريقة التجزئة النصفية بلغ (0.79). وعليه فأشارت النتائج الى:
1. إن عينة البحث تعاني من مستوى مرتفع من الخوف من الذات.
 2. ليس هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الخوف من الذات بين الطلبة الذكور والإناث.
 3. تشير معطيات الانتشار الى ان 23 % من افراد العينة كلها منهم الذكور والإناث لديهم خوف عالي من الذات اما بالنسبة للذكور فقد ظهر ان نسبة 16% منهم يعانون من خوف من الذات اما عينة الإناث فقد ظهر ان 31% منهن لديهن خوف من الذات.

كلمات مفتاحية: الخوف، الوسواس القهري، الذات

المقدمة:

إن مفهوم الخوف من الذات مفهوم جديد لم تتم دراسته بشكل كافٍ في الأدبيات. عندما تم فحص الدراسات حول الخوف من الذات، فقد تبين أنها أجريت في الغالب على اضطراب الوسواس القهري والمتغيرات المرتبطة به. تتبأ الخوف من الذات بشكل كبير بمعارف أخرى يُقترح أنها متورطة في أعراض اضطراب الوسواس القهري- مثل التهديد، والكمال، وأهمية الأفكار. يجب على الأفراد الذين يخافون من التصرف بشكل غير لائق من الناحية الأخلاقية، أو اعتبارهم مذنبين أو وصفهم بالجنون، أن ينتبهوا إلى وجهات النظر المشوهة التي تدعم هذه الأفكار. لا عجب أن يكون الخوف من الذات مرتبطاً باضطراب الوسواس القهري.

ولذلك تبين أن هناك حاجة إلى مزيد من البحث حول هذا المفهوم. ومن الضروري البحث عن إجابات للأسئلة حول ما إذا كانت هناك عوامل أخرى مرتبطة بالخوف من الذات، أو ما الذي يمكن أن يفعله أخصائيو الصحة العقلية في الوقاية من الخوف من الذات. وعلاوة على ذلك، لا يزال من غير الواضح ما هو السبب الذي يجعل الأفراد يشعرون بالخوف من الذات في البداية. بالإضافة إلى العدد المحدود من الدراسات، التي أجريت معظمها في الخارج، يمكن الوصول إلى المزيد من المعلومات العملية والمفيدة حول الخوف من الذات من خلال إجراء دراسات بأنماط مختلفة مناسبة للثقافة.

الفصل الاول

مشكلة البحث

لوحظ في الآونة الأخيرة ان شباب المرحلة الجامعية يعانون الكثير من التراجع والخوف من التقدم والإقبال على الكثير من المهام والمسؤوليات وذلك بسبب ما يعانيه من خوف ذاتي يحتل جزء كبير جدا من شخصياتهم. وبالتالي يؤدي هذا الخوف الى نتائج سيئة فالأشخاص الذين يعانون من الخوف الذاتي لوحظ انهم يعانون من تهديدات كثيرة وتجعلهم يتجنبون الكثير من الأهداف.

كما تشكل النظرة الذاتية هي عنصر أساسي في طريقة تقييم الأفكار المتطرفة. قد يكون الأفراد المصابون باضطراب الوسواس القهري أكثر عرضة لتقييم التطفل التي تتعارض مع نظرتهم الذاتية أو تهددها باعتباره ذات. فوفقاً لشيرر (1984)، ينشأ الخوف من خلال التقييمات بأن قد يتعرض للتهديد أو النقد، وأن النتيجة غير مؤكدة، وأن الفرد يشعر بأن لديه القليل من القوة أو السيطرة على الموقف. نظراً لأن الأشخاص الخائفين يركزون على الحاجة إلى تجنب الأذى، وبحسب نتائج دراسة شيرر تبين إن الأشخاص الذين كانوا خائفين بشأن حدث ما صنفوا أيضاً النتائج السلبية المرتبطة بالحدث على أنها أكثر احتمالية للحدوث (Lench, Levine, 2005, p1052).

قد يكون هذا نوع من الهواجس التي تعيق تحقيق اهداف الطلاب. فقد تم وصف الهواجس في كثير من الأحيان بأنها أفكار متناقضة مع الذات، أي وجود سياق ضئيل أو معدوم داخل إحساس الفرد بذاته أو شخصيته. وفي هذا الصدد، وجد أن مرضى الوسواس القهري يصنفون هواجسهم الأكثر إزعاجاً على أنها تتناقض مع جوانب مهمة من الذات بدرجة أكبر من هواجسهم الأقل إزعاجاً. اقترح بعض المؤلفين أن الأفكار المتطرفة التي تصبح هواجس مرتبطة بمجالات تقييم

الذات حيث يدرك الشخص الفشل في الحفاظ على المعايير على سبيل المثال: (تجنب العدوان، والنظام،الخ)

(Aguilar et al, 2021, p643).

فقد يؤدي الشعور بعدم الكفاءة في مجال ما إلى المزيد من الهوس والميول السلوكية القهرية مقارنة بحالة محايدة أو حالة ذاتية فيمكن ان يكون الشعور بعدم الكفاءة في مجال الذاتية مرتبطة بزيادة في التحيزات المعرفية الوسواسية القهرية. فالأفراد الذين يخشون ذواتهم ينخرطون في سلوك هزيمة الذات بسبب عدم يقينهم من تحقيق الأهداف. يبدو من المعقول أن يعكس هذا عدم اليقين مستوى منخفضاً من تقدير الذات والكفاءة الذاتية، فهم عموماً أقل رضا عن حياتهم، ولديهم قبول ذاتي منخفض.

فإن الخوف يقلل من اعتقاد الطلاب بأنهم قادرين على التحكم في النتائج السلبية، وبالتالي يؤدي إلى انخفاض التفاعل لديهم ويزداد لديهم الشعور بعدم قدرتهم في السيطرة على النتائج السلبية التي يتعرضوا لها. فهناك العديد من الدراسات التي أشارت إلى الآثار السلبية للخوف الذاتي ومن هذه الدراسات هي دراسة كنت و كيوهان (2001) Kent, Keohane حيث اشارت الى ان المستويات المرتفعة من الخوف من التقييم السلبى كانت مرتبطة بانخفاض جودة الحياة لديهم (Kent, Keohane, 2001, p30).

فهم طلاب يسيئون تفسير التدخلات التي تتعارض مع الجوانب القيمة لمفهومهم عن أنفسهم لأنهم مترددون للغاية بشأن خصائصهم الشخصية. وفي هذا السياق، فإن الطلاب الذين يعانون من الخوف الذاتي يظهرون تناقضاً كبيراً في تقدير الذات أو تناقضاً بشأن قيمتهم الذاتية وصفاتهم الأخلاقية. وأخيراً، فهم يظهرون تقديراً ذاتياً أقل بشكل عام مقارنة بغيرهم، فهم يعانون من صورة ذاتية منخفضة تنعكس في انخفاض تقدير الذات، مقارنة بطلاب الجامعة، وشعور أقل بالاستحقاق. فالطلاب الذين يعانون من الخوف الذاتي يعانون من مستوى متدني من احترام الذات وهذا ما يشعرون به او يعرضهم الى التقييم السلبى من قبل الآخرين مقارنة باقرانهم، وبالتالي يجعلهم يتجنبون الانخراط في المواقف الاجتماعية لئلا ذلك يشعرون بعدم الراحة، كما يشعرون خوفهم بأنهم اشخاص مختلفين عن الطلاب الآخرين.

فإن تدني احترام الذات الذي يشعر به الطلاب الذين يعانون من الخوف الذاتي يجعلهم يركزون على سلبياتهم وهذا بدوره يؤدي الى شعورهم بأنهم اشخاص غير مقبولين اثناء وجود الأشخاص الآخرين.

فمن ناحية نفسية يكون الطلبة غير راضين عن أهدافهم واهتماماتهم ورغبتهم وهذا يؤدي الى ارتباك سلوكياتهم الاجتماعية وبالتالي لم يكونوا قادرين على إقامة علاقات متوازنة مع الآخرين بشكل إيجابي (كريم، 2025، ص621).

فمن خلال الاطلاع على الكثير من الدراسات فقد ثبت أن الطلاب الذين لديهم تركيز أعلى على الذات يعانون من خوف أكبر من التقييم السلبي، فهم أكثر عرضة للشكوك حول كيفية تقديم أنفسهم للآخرين، وأن أولئك الذين لديهم وعي ذاتي أعلى هم أكثر عرضة للنقد وهذا يؤثر بشكل سلبي على نفسياتهم وبالتالي يميلون الى تجنب الانخراط في الأنشطة الاجتماعية التي تتطلب الاختلاط مع الآخرين بسبب خوفهم وشكهم في امكانياتهم وقدراتهم. وهذا بدوره يدفعنا الى التساؤل الآتي: هل يعاني طلاب الجامعة من الخوف الذاتي؟ ما مدى انتشار الخوف من الذات لدى طلبة الجامعة؟

أهمية البحث

بالرغم من السلبيات العديدة التي يثيرها الخوف الا ان هناك جانب إيجابي يثيره الخوف في شخصية الطلاب فهو يعطي الأولوية للمعلومات المتعلقة بالتهديدات المحتملة... ويميل إلى التسبب في الالتزام بالمواقف المعروفة وتجنب المواقف الخطيرة وغير المؤكدة والجديدة (Sturzaker, Lord,p5).

يعد الخوف دافعاً مكتسباً أي هو محاولة لتناول دوافع الناس للرضوخ للرسائل المقنعة. أن الخوف أو التوتر العاطفي يدفع الأفراد وظيفياً نحو السلوك المرغوب، فالخوف يساهم في وجود عاملين أساسيين وهما: تقييم التهديدات وتقييم القدرة على التكيف، وهما مكونان رئيسيان في أي عمل فهما من العوامل التي تشكل نوايا الحماية فإن نداء الخوف يحفز عملية تقييم التهديد. وعليه، يجب أن تحدث هاتين العمليتان لكي ينخرط الطالب في استجابة تكيفية: أولاً، ففي عملية تقييم التهديد، يتم تحديد التهديد ويجب أن يكون الخوف الناتج عن ذلك هو الذي يلهم الدافع لحماية أكثر أهمية من المكافآت غير التكيفية المكتسبة من خلال عدم الانخراط في دافع الحماية. ثانياً، في التكيف يجب أن تتفوق فعالية استجابة الشخص وكفاءته الذاتية على الاستجابة للتكاليف المترتبة على المشاركة في دافع الحماية.

فلا يقتصر نداء الخوف على زيادة التهديد ولكن من شأنه أيضاً أن يزيد من الفعالية من خلال إعطاء الطالب مساراً لمعالجة المشكلة فمن المهم أن نلاحظ أن أفضل أساليب إثارة الخوف تخلق تهديداً كبيراً وفعالية كبيرة لأنها تعد عملية معالجة للتهديد وبالتالي، قدرة الفرد على التعامل معه.

إن زيادة شدة الخوف الذاتي الذي يعاني منه الطلاب يؤدي إلى زيادة الدافع لحماية أنفسهم من الأخطاء. وبالتالي، إن زيادة الشعور بالضعف تجاه التهديد يؤدي إلى زيادة الدافع للحماية. فيمكن أن يؤدي التهديد والخوف المرتبط به إلى تحفيز السلوك التكيفي إذا شعر الشخص بالقدرة على التعامل مع التهديد "تجنب الخطر المهدد (Boss et al, p14-15).

وهذا يعني ان كمية الضغوط التي يتعرض اليها الطالب تتطلب منه اختيار أسلوب معين للتعامل معها لكي يحمي الطالب نفسه وبالتالي تحقيق حالة من التوازن. حيث اشارت الدراسات السابقة عن اثر الضغط على الصحة النفسية الى وجود عوامل تتوسط العلاقة بين الضغط والصحة النفسية تعمل على حماية الطالب من الضغوط (الطائي، 2023، ص529). فالخوف بطبيعة الحال هو عاطفة غير سارة بشكل لا لبس فيه، وقد ارتبط باستمرار بدافع التجنب. ومن منظور تطوري، يعمل الخوف الذاتي على تعزيز السعي الناجح لتحقيق أهداف التجنب من خلال تسهيل الهروب من التهديدات ودعم فعل الهروب. وبالتالي، وفقاً للنهج الآلي لتنظيم العواطف، يجب تحفيز الأفراد لزيادة مستوى خوفهم، عندما يتوقعون الحاجة إلى تجنب التهديدات. قد يفضل الطلاب الشعور بمشاعر غير سارة عندما يمكن لهذه المشاعر أن تعزز تحقيق الهدف. وتماشياً مع هذا النهج، تظهر الدراسات أن الطلاب يريدون بالفعل أن يكونوا خائفين أثناء استعدادهم لمتابعة أهدافهم وبالتالي تجنب الأخطاء (Tamir , Ford, 2009, p489- 495).

ووفقاً لدراسة لي لي Li Li التي تشير إلى أن الأفراد الذين يخافون من التقييم السلبي لذواتهم يتبعوا القواعد قدر الإمكان، ويحافظوا على الاتساق مع المجموعات الاجتماعية، ويتجنبوا الإحراج. كما اشارت الى ان الأفراد ذوي احترام الذات المنخفض يتجنبون دائماً انتباه الآخرين لقدراتهم، ولا يريدون إعطاء انطباع سلبي وذلك لتحقيق احترام ذاتي اعلى. من ناحية أخرى، يخشى الأفراد ذوو احترام الذات المنخفض الخسارة في التواصل بين الأشخاص، والتهرب من التقييم السلبي للآخرين مما يدفعهم الى بذل كل ما بإمكانهم من اجل الشعور بمشاعر سارة (LiLi, p40).

اهداف البحث

1. التعرف على الخوف من الذات لدى طلاب الجامعة.
2. التعرف على الخوف من الذات تبعاً لمتغير الجنس (ذكور / اناث).
3. التعرف على مدى انتشار الخوف من الذات.

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة الجامعة المستتصيرية للعام الدراسي 2024-2025.

تحديد مصطلحات

الخوف من الذات

1. تعريف جودين واخرون (Godwin et al. (2020)

يشير الى الذات السيئة التي يخشى المرء منها والتي يرغب في تجنبها (Godwin et al., 2020, p889).

2. تعريف (Aguilar et al, (2021

مجموعة من الصفات التي قد تكون مخاوف الشخص أو همومه جزءاً من نفسه أو قد تصبح جزءاً من نفسه في مرحلة ما في المستقبل (Aguilar et al. 2021, p643).

3. تعريف (YÜCEL (2023

عملية ديناميكية يمكن ان تتغير وتتحول بسبب التفاعل مع البيئة المباشرة والحياة الاجتماعية للفرد (YÜCEL, 2023, p60).

التعريف النظري المتبنى:

يشير الى الذات (السيئة) التي يخشى المرء منها والتي يرغب في تجنبها (Godwin et al., 2020, p889).
التعريف الاجرائي: هو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الخوف من الذات.

الفصل الثاني

نظرية التناقض الذاتي

التناقض الذاتي هو مصطلح استخدمه لأول مرة غيدانو و ليوتي (Guidano, Liotti (1983 لتقديم فكرة مفادها أن الفرد قد لا يكون لديه شعور ثابت وملمس بذاته، وجزء من هذا هو الخوف من أنه قد يكون بطريقة ما شخصاً سيئاً. قد يتعلق هذا بـ "الذات المخيفة"، وهو مفهوم تم تقديمه مؤخراً نسبياً في أبحاث الوسواس القهري ويشير إلى فكرة "الذات" التي يخشى الفرد أن يصبح عليها، يقترح المنظرون وراء كلتا الفكرتين أن الخوف من معتقدات الذات والتناقض الذاتي شائع بين الأشخاص الذين يعانون من الوسواس القهري.

وبناء على البحث في الشك الذاتي في اضطراب الوسواس القهري درس الباحثون مفهوم التناقض الذاتي كظاهرة يعاني منها عادة الأشخاص الذين يعانون من الهواجس. وعليه أشار المنظرين الذين وضعوا نظرية مفادها أن الأشخاص المصابين باضطراب الوسواس القهري لديهم "رؤية مزدوجة لأنفسهم" وذكروا أن هذا يتسبب في حاجة الشخص إلى اليقين لمعرفة أي وجهة نظر هي الصحيحة، وللكمال للتصرف بطريقة تتوافق مع أكثر وجهتي نظر إيجابية للذات. وفي هذا السياق يقترح المؤلفان أنه التطفل الغير المقبول، يوفر سياقاً إلى اليقين والكمال لتطور الهواجس والإكراهات. وبالتالي، إذا كان التطفل غير المقبول ينشط الذات المخيفة، فمن المرجح أن ينتبه الشخص إلى التطفل ويحاول تحييده. وقد اقترح البعض أن الفرد الذي لديه رؤية ذاتية متناقضة أو هشة يتعرض لتدخلات بسبب عدم ثقته بنفسه. أي أن التدخلات التي قد تدفعه إلى القيام بشيء سيء تنشأ لأن الشخص لا يثق في فكرة أنه شخص جيد (Godwin et al. 2020,p888). فعند النظر الى الذات، وفقاً لهيجينز (1989) ونظرية التناقض الذاتي نرى أن الذات يتم التعامل معها على اساس ثلاث فئات باعتبارها ذاتاً حقيقية ومرغوبة ومثالية. يتم ذكر جميع السمات الإيجابية والسلبية للفرد باعتبارها "ذاتاً حقيقية"، والسمات المتوقعة منه من قبل الآخرين باعتبارها "ذاتاً مرغوبة" وكيانا، والذات التي يريد تحقيقها باعتبارها ذاتاً مثالية. وفقاً لهيجينز (1989)، إذا كانت هناك تناقضات بين حالات الذات المقسمة إلى هذه المجموعات الثلاث، فقد تنشأ تجارب وعواطف سلبية.

وهذا ما ايدته دراسة كيركيغارد Kierkegaard التي اشارت الى إن الفرد الذي يحلم بالتخلص من ذاته ويرغب في ذلك ويشعر باليأس عندما لا يستطيع أن يكون الشخص الذي يريد أن يكونه. ووفقاً لهيجينز، فإن الصراعات التي قد تحدث بين الذات الحقيقية والذات المثالية يمكن أن تتسبب في ابتعاد الفرد عن الشخص الذي يريد أن يكونه ويتسبب الخوف مع فكرة "ماذا لو بقيت شخصاً لا أريد أن أكونه" (YÜCEL, 2023, p61–62).

فهذه النظرية تنص على أن التناقضات بين الذات الفعلية والذات الواجبة مرتبطة بـ "العواطف المرتبطة بالانفعالات مثل الخوف والقلق. يصفون الذات الواجبة بأنها الشخص الذي تشعر أننا يجب أن نكون والذات الفعلية بأنها الشخص الذي نعتقد أننا عليه. وهذا يشير بالتالي إلى أنه عندما لا تندمج هذه المفاهيم كمفهوم واحد، تصبح الذات الفعلية أكثر تشابهاً

مع الذات المخيفة. يبدو أن هذه طريقة مفيدة لتصوير اضطراب الوسواس القهري، استناداً إلى المحتوى الموضوعي للتدخلات المشتركة بين الاضطراب (مثل المخاوف حول الأخلاق والمسؤولية والخير) (Godwin et al. 2020,p888). وهذا ما ذكره كل من أويسرمان وماركوس (1990) ان اغلب الافراد يشعرون بالقلق من عدم قدرتهم على تحقيق الانسجام بين الذات التي يريدون أن يكونوا والذات التي يخشون أن يكونوا عليها. فالخوف من الذات، ووجود الفرد في شك دائم حول ذاته وفكرة أنه سيتحول إلى الشخص الذي لا يريده يمكن أن يسبب القلق. وخلال ظهور الخوف من الذات وجد أن الفرد يتأثر ليس فقط بهواجسه بل وأيضاً بتصوراته عن نفسه رغم عدم وجود أي دليل عليها، قد يعتقد الفرد أن لديه صفات "سيئة" لا يعرفها بعد، ولا يدركها، ولم تظهر بعد. وهنا قد تحدث حالة جديدة تسمى اندماج الفكر والفعل عند الشخص الذي يعاني من الخوف من الذات، حيث يختلط الأمر بين ما يفكر فيه الشخص وبين تنفيذ ما يفكر فيه. وبالتالي فإن فكرة واحدة تمر بعقل الشخص تكون قوية بما يكفي لجعله شخصاً سيئاً (YÜCEL, 2023, p61-62).

الفصل الثالث

إجراءات البحث

سنتطرق في هذا الفصل الى وصف الإجراءات التي قامت بها الباحثة من حيث المجتمع، والعينة، وجمع البيانات وتحليلها.

1. مجتمع البحث

يتحدد مجتمع البحث الحالي في طلبة الجامعة المستنصرية للعام الدراسي (2024 - 2025) والبالغ عددهم (30828).

2. عينة البحث

تألفت عينة البحث من (150) طالب وطالبة في الجامعة المستنصرية / كلية الآداب. بواقع (75) ذكور، و (75) اناث، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة.

3. أداة البحث

قامت الباحثة بتبني مقياس الخوف من الذات للاغيلار وآخرون (2019)، وهو مقياس احادي مكون من (20) فقرة وتم ترجمتها الى اللغة العربية وكان المقياس يحتوي على بدائل سداسية تدرج من (تتطبق علي دائما - لا تتطبق علي ابدا) وتتدرج اوزان البدائل من (6-1) حيث كان وزن البديل ينطبق علي دائما هو (1) و وزن البديل لا تتطبق علي ابدا هو (6) وكانت الفقرات جميعها سلبية.

استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس

أ. لمعرفة القوة التمييزية لفقرات مقياس الخوف من الذات قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة البحث البالغة (150) فرد ومن ثم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة. ومن ثم ترتيب الاستمارات تنازلياً، وتم تحديد المجموعتان المتطرفتان تم تعيين (27%) من الاستمارات الحاصلة على اقصى الدرجات و(27%) من الاستمارات الحاصلة على أدنى الدرجات. إذ بلغ عدد الاستمارات في كل مجموعة (40) استمارة. ثم بعد ذلك تم تطبيق الاختبار التائي (T- test) لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لكل فقرة عند مستوى دلالة (0.05)، وقد تبين أن جميع الفقرات مميزة الجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1) معامل تمييز فقرات مقياس الخوف من الذات

ت	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة
1	المجموعة العليا	41	5.5610	0.92328	6.085
	المجموعة الدنيا	41	3.4146	2.06126	
2	المجموعة العليا	41	4.5610	1.44998	5.681
	المجموعة الدنيا	41	2.7073	1.50406	
3	المجموعة العليا	41	5.0976	1.11366	7.378
	المجموعة الدنيا	41	2.7561	1.69971	
4	المجموعة العليا	41	4.6098	1.90890	7.283
	المجموعة الدنيا	41	1.9268	1.38546	
5	المجموعة العليا	41	4.3415	1.59075	2.742
	المجموعة الدنيا	41	3.2439	2.00973	
6	المجموعة العليا	41	5.7561	0.43477	3.069
	المجموعة الدنيا	41	5.0000	1.51658	
7	المجموعة العليا	41	5.6829	0.56741	3.516
	المجموعة الدنيا	41	4.5610	1.96276	
8	المجموعة العليا	41	5.1463	0.98896	2.800
	المجموعة الدنيا	41	4.1220	2.12362	
9	المجموعة العليا	41	5.2439	0.94288	7.040
	المجموعة الدنيا	41	3.0488	1.75999	
10	المجموعة العليا	41	5.5122	0.74572	6.512
	المجموعة الدنيا	41	3.2195	2.12735	
11	المجموعة العليا	41	5.6341	0.66167	11.043
	المجموعة الدنيا	41	2.6341	1.60867	
12	المجموعة العليا	41	5.4146	0.80547	3.829
	المجموعة الدنيا	41	4.1951	1.87376	
13	المجموعة العليا	41	5.3415	0.57488	11.952
	المجموعة الدنيا	41	2.1951	1.58461	
14	المجموعة العليا	41	5.5854	0.49878	13.165
	المجموعة الدنيا	41	2.0732	1.63386	
15	المجموعة العليا	41	4.4878	1.28689	5.221
	المجموعة الدنيا	41	2.7073	1.76414	
16	المجموعة العليا	41	5.3415	0.65612	20.294
	المجموعة الدنيا	41	1.6341	0.96840	
17	المجموعة العليا	41	5.0488	1.71685	4.596

	2.01942	3.1463	41	المجموعة الدنيا	
21.362	1.06782	5.0976	41	المجموعة العليا	18
	0.49510	1.1707	41	المجموعة الدنيا	
12.894	0.74572	5.4878	41	المجموعة العليا	19
	1.42794	2.2439	41	المجموعة الدنيا	
7.828	1.75200	3.9268	41	المجموعة العليا	20
	0.77381	1.5854	41	المجموعة الدنيا	

ب. علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

إذ تم استعمال معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس باستعمال عينة التحليل ذاتها لل فقرات والبالغة (80) فرد فثنين أنَّ جميع الفقرات ذات ارتباط إيجابي ومميز والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2) يبين معامل تمييز فقرات مقياس

رقم الفقرة	قيمة الارتباط	النتيجة
1	0.490**	دالة
2	0.449**	دالة
3	0.582**	دالة
4	0.577**	دالة
5	0.229**	دالة
6	0.326**	دالة
7	0.420**	دالة
8	0.308**	دالة
9	0.544**	دالة
10	0.547**	دالة
11	0.699**	دالة
12	0.324**	دالة
13	0.652**	دالة
14	0.735**	دالة
15	0.456**	دالة
16	0.790**	دالة
17	0.254**	دالة
18	0.830**	دالة
19	0.682**	دالة
20	0.508**	دالة

- علماً أن القيمة الجدولية لمعامل الارتباط تساوي 0.098 عند مستوى دلالة 0.05

ويقصد بالثبات مدى قدرة الاختبار على إعطاء الدرجات أو القيم ذاتها لنفس الفرد أو الأفراد إذا قمنا بتكرار عملية القياس، (هادي، 2022، ص 105) وعليه تم استخراج الثبات بطريقتي الفا كرونباخ فبلغ (0.86) اما بالتجزئة النصفية فبلغ (0.79) والجدول رقم (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

يوضح قيمة ثبات مقياس الخوف من الذات لدى طلبة الجامعة

الطريقة	عدد افراد العينة	عدد الفقرات	معامل الثبات	مستوى الدلالة
Cronbach's Alpha الفا كرونباخ	150	20	0.86	دالة
التجزئة النصفية split half	150	10	0.79	دالة

الفصل الرابع

النتائج

في هذا الفصل ستقوم الباحثة بعرض النتائج ومناقشتها.

1. قياس الخوف من الذات لدى الطلبة وتقويم دلالاته الإحصائية:

لقد اظهرت نتائج البحث بعد تطبيق مقياس الخوف من الذات على عينة البحث التطبيقية البالغة (150) طالب وطالبة . ان متوسط درجات الخوف من الذات لدى المشمولين بالبحث هو (80.44) بانحراف معياري مقداره (18.44) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس (*) والبالغ (70). يلاحظ انه اكبر من المتوسط الفرضي للمقياس. وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة ، تبين انه ذي دلالة معنوية عند مستوى (0.05) وبدرجة حرية (149) ولصالح المتوسط الحسابي مما يشير الى ان عينة البحث لديها مستوى مرتفع من الخوف من الذات، اما بالنسبة لعينة الذكور فقد كانت الدلالة الاحصائية لصالح المتوسط الحسابي مما يشير الى ان الذكور يعانون من مستوى مرتفع من الخوف من الذات وبذات السياق سجلت عينة الإناث مستوى مرتفع من الخوف من الذات لان الدلالة الاحصائية كانت لصالح المتوسط الحسابي وكما موضح في الجدول رقم (4).

جدول (4)

جدول الاختبار التائي للفرق بين متوسط درجات الخوف من الذات والمتوسط الفرضي للعينة كلها ولعينة الذكور وعينة الإناث

الخوف من الذات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد افراد العينة	المتوسط الفرضي	تقيمة اختبار	النتيجة
العينة	80.44	18.44	150	70	6.933	دالة
الذكور	82.22	15.76	75	70	6.715	دالة
الإناث	78.65	20.72	75	70	3.615	دالة
القيمة التائية الجدولية للاختبار ذي النهايتين عند مستوى دلالة $0.05 = 1.98$						

ومن الجدول يتضح أن عينة البحث سجلت درجة مرتفعة في الخوف من الذات ودالة إحصائية يمكن تفسير هذه النتيجة بأن الطالب الذي لديه رؤية ذاتية متناقضة أو هشة يتعرض لتدخلات بسبب عدم ثقته بنفسه. أي أن التدخلات التي قد تدفعه إلى القيام بشيء سيء تنشأ لأن الشخص لا يثق في فكرة أنه شخص جيد. ومن خلال ذلك تنشأ صراعات بين الذات الحقيقية والمثالية التي يطمح إليها الطلبة ويؤدي ذلك إلى ابتعاد الفرد عن الشخص الذي يريد أن يكونه.

2. التعرف الفروق في الخوف من الذات تبعا لمتغير الجنس (ذكور - إناث) وتقويم دلالاته الإحصائية. ولتحقيق هذا الهدف تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، إذ ظهر أن قيمة الفرق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الاختبار التائي لمقياس الخوف من الذات كانت اصغر من القيمة الجدولية للاختبار عند درجة حرية (148) ومستوى دلالة 0.05. مما يشير الى انه ليس هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الخوف من الذات بين الطلبة الذكور والإناث. والجدول رقم (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق في قياس الخوف من الذات لدى الطلبة على وفق متغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار التائي
الخوف من الذات	الذكور	75	82.22	15.76	1.188
	الإناث	75	78.65	20.72	
• القيمة التائية الجدولية للاختبار ذي النهايتين عند مستوى دلالة 1.98=0.05					

ويمكن تفسير هذه النتيجة ان اغلب الافراد يشعرون بالقلق من عدم قدرتهم على تحقيق الانسجام بين الذات التي يريدون أن يكونوا والذات التي يخشون أن يكونوا عليها. فالخوف من الذات، ووجود الفرد في شك دائم حول ذاته وفكرة أنه سيتحول إلى الشخص الذي لا يريده يمكن أن يسبب القلق.

3. التعرف على مدى انتشار الخوف من الذات

من اجل الحصول على تصور كمي لكيفية انتشار الخوف من الذات لدى عينة البحث تم اعتماد الوسط الحسابي مضافا اليه انحراف معياري واحد كمؤشر لفئة ذوي الخوف من الذات العالي والوسط الحسابي مطروحا منه انحراف معياري واحد للفئة ذوي الخوف من الذات المنخفض والفئة الثالثة هي التي تقع بين الفئتين انفتي الذكر . والجدول رقم (6) يوضح ذلك.

جدول (6)

يوضح انتشار الخوف من الذات لدى الطلبة

الخوف من الذات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفئة العليا		الفئة الوسطى		الفئة الدنيا	
			النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار
العينة	80.44	18.44	23 %	35	59%	89	17%	26
الذكور	82.22	15.76	1% 6	12	66%	50	17%	13
الإناث	78.65	20.72	3% 1	23	55%	41	14%	11

تشير معطيات جدول الانتشار الى 23% من افراد العينة كلها منه الذكور والإناث لديهم خوف عالي من الذات و17% منهم لا يعانون من خوف من الذات وان 59% لديهم درجة متوسطة في الخوف من الذات. اما بالنسبة للذكور فقد ظهر ان نسبة 16% منهم يعانون من خوف من الذات و17% ليس لديهم خوف من الذات وان 66% لديهم درجة متوسطة من الخوف من الذات، اما عينة الإناث فقد ظهر ان 31% منهن لديهن خوف من الذات و14% ليس لديهن خوف من الذات في حين ظهر ان 55% منهن لديهن درجة متوسطة من الخوف من الذات.

وهذا يشير الى أن انهم افراد يعانون من الوسواس القهري. وذلك بسبب شيوع معتقدات الذات السلبية والتناقض الذاتي لديهم، فهي ظاهرة يعاني منها الأشخاص الذين يعانون من الهواجس السلبية والوسواس القهري بسبب رؤيتهم المزدوجة لأنفسهم لأنهم اشخاص ينقصهم اليقين والكمال لمعرفة الصواب.

الاستنتاجات: يتضح من خلال نتائج البحث ان طلبة الجامعة يعانون بنسبة كبيرة من الخوف من الذات وذلك بسبب انهم اشخاص يعانون من الهشاشة النفسية وعدم الثقة بأنفسهم لأنهم اشخاص يخضعون الى صوت الهواجس السلبية والوسواس القهري الذي ينتابهم بسبب محاولاتهم للمقارنة بين الذات الواقعية والذات المثالية.

التوصيات:

1. إقامة ورش توعوية للطلبة تعمل على زيادة ثقتهم بأنفسهم.
2. زج الطلبة في مهام مختلفة لكي يشعروا بأنهم على قدر المسؤولية.
3. تهيئة بيئة اجتماعية داعمة.
4. تقديم التعزيز والتحفيز الكافي لانجازهم.

المصادر:

- الطائي، حيدر حبيب عذيب (2023): الانهيار النفسي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط لدى مدرسي المرحلة الإعدادية، مجلة لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية، المجلد (15)، العدد (4)، ص.529.
<https://doi.org/10.31185/lark.Vol3.Iss51.3133>
 - كريم، هبة نعيم (2025): فجوات الهوية الشخصية لدى طلبة الجامعة، مجلة لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية، مجلد (17)، العدد (2)، ص 621.
<https://doi.org/10.31185/lark.4155.621>
 - هادي، نور محمد (2022): العمر الذاتي وعلاقته بالسعادة النفسية، رسالة غير منشورة، الجامعة المستنصرية، بغداد/ العراق.
1. Aguilar, S. L, Arnáez, S., Aardema, F., Soriano, G. G (2021):
"Therelationshipbetweenobsessionsandtheself: Fearedandactualself-descriptionsinaclinicalobsessive-compulsivedisor dersample". ClinPsycholPsychother,p 642–651, DOI:10.1002/cpp.2656.
 2. Boss, S. R., Galletta, D. F., Lowry, p. B., Moody, G. D., Polak, P., *"What Do Systems Users Have to Fear? Using Fear Appeals to Engender Threats and Fear that Motivate Protective Security Behaviors"*.p14–15. <https://ssrn.com/abstract=2607190>.
 3. Godwin, t. L., Godwin2, H. J., Simonds, l. M. (2020):
"Whatistherelationshipbetweenfearofself,self-ambivalence, andobsessive-compulsivesymptomatology?Asystematic literaturereview". ClinPsycholPsychother, DOI:10.1002/cpp.2476.
 4. Jaeger, T., MOUldiNg, R., NgliM, J. (2015): THE ROLE OF FEAR OF SELF AND RESPONSIBILITY IN OBSESSONAL DOUBT PROCESSES: A BAYESIAN HIERARCHICAL MODEL, Journal of Social and Clinical Psychology, Vol. 34, No. 10, pp. 839–858.
 5. Kent, G., Keohane, S. (2001): *"Social anxiety and dis@gurement: The moderating eâects of fear of negative evaluation and past experience"*. British Journal of Clinical Psychology, (40). 23– 34.

6. Aguilara, S.L., Sorianoa, G.G., Ronceroa, M., Barradab, J.R. (2019): *Validation of the Spanish version of the Fear of Self Questionnaire*. Journal of Obsessive–Compulsive and Related Disorders, <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2018.12.006>
7. Lench, C. H, Levine, L (2005): *“Effects of fear on risk and control judgments and memory: Implication for health promotion messages”*. Cognition and Emotion,. 19 (7). 1049–1069.
8. Li Li, *“A Study on the Effect of Fear Mediation between College Students' Self-Esteem and Social Anxiety”*. The Frontiers of Society, Science and Technology, Vol. 1, Issue 9: 37–41, DOI: 10.25236/FSST.2019.010907.
9. Mironn, L.R, Sherrill, A.M, Orcutt, H.K (2015): *Fear of self-compassion and psychological inflexibility interact to predict PTSD symptom severity*, Journal of Contextual Behavioral Science, vol 4, pp37–41.
10. Sturzaker, J, Lord A, *“Fear: an underexplored motivation for planners' behaviour?”*.
11. Tamir, M., Ford, B. Q.(2009): *“Choosing To Be Afraid: Preferences for Fear as a Function of Goal Pursuit”*. American Psychological Association, Vol. 9, No. 4, 488–497.
12. YÜCEL, S.(2023): *Fear of Self with Definition, Causes and Effects*, Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry, Vol 3(2), pp59–66.