University of Zawia Journal of Educational and Psychological Sciences (UZJEPS)
Volume 14, Issue 2, (2025), pp396-419, ISSN:3078-2899

Some People's Opinions on the Impact of Fear of Others' Judgment on an Individual's Psychological Freedom and Its Effect on Personal Decision-Making

Zainab, A, Al-Kurdi
Department of Psychology, College of Education Al-Zahra , Al-Jafara University, Al-Zahra, Libya

*Corresponding author email: alkurdyzynab@gmail.com

Received 20-7-2025 | Accepted: 1-8-2025 | Available online: 31-12-2025 | DOI:10.26629/ UZJEPS.2025.21

Abstract:

This study aims to reveal the impact of the fear of others' judgment on an individual's psychological freedom and their ability to make decisions independently, with a focus on potential differences according to gender, educational level, and age group. The study adopted a descriptive-analytical approach using a questionnaire composed of several sections to measure the level of influence of others' perception and fear of social evaluation. It was applied to a sample of individuals selected purposively to represent diversity in gender, educational level, and age group. The results showed a statistically significant negative correlation between the fear of others' judgment and the level of psychological freedom in decision-making, indicating that individuals more sensitive to social evaluation tend to adjust their behaviors to align with others' expectations at the expense of their own choices. The results also indicated statistically significant differences in susceptibility to others' judgment attributable to gender, favoring females, as well as differences according to educational level, with individuals with lower educational levels being more affected, and differences related to age group, with younger individuals showing greater sensitivity to social evaluation.

Compared to older adults. The study recommends the necessity of enhancing individuals' psychological independence and self-awareness skills, and designing guidance programs that help reduce the impact of fear of social evaluation on the freedom of decision-making.
Keywords: psychological freedom, social evaluation, others' perception, gender, cultural level.

"Articles published in *Univ Zawia Educational and Psychological Sciences J* are licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License."

تأثير الخوف من نظرة الآخرين على الحرية النفسية للفرد وأثره في اتخاذ القرارات الشخصية

زينب المهدي الكردي

قسم علم النفس ، كلية التربية الزهراء ، جامعة الجفارة ، الزهراء ، ليبيا

EMAIL: alkurdyzynab@gmail.com

20./7/2025تاريخ الاستلام: 1/8./2025تاريخ القبول: 31./12/2025 تاريخ النشر: .

ملخص البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن تأثير الخوف من نظرة الآخرين على الحرية النفسية للفرد وقدرته على اتخاذ القرارات باستقلالية، مع التركيز على الفروق المحتملة تبعًا لمتغيرات الجنس والمستوى الثقافي والفئة العمرية. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي باستخدام استبيان مكوّن من عدة محاور لقياس مستوى التأثر بمعيار نظرة الآخر والخوف من التقييم الاجتماعي، وقد طُبّق على عينة من الأفراد تم اختيارهم بطريقة قصدية تمثل تنوعًا في الجنس والمستوى الثقافي والفئة العمرية. أظهرت النتائج وجود ارتباط سلبي دال إحصائيًا بين الخوف من نظرة الآخرين ومستوى الحرية النفسية في اتخاذ القرارات، حيث تبين أن الأفراد الأكثر حساسية للتقييم الاجتماعي يميلون إلى تعديل سلوكياتهم بما يتوافق مع توقعات الآخرين على حساب خياراتهم الذاتية. كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التأثر بنظرة الآخر تعزى لمتغير الجنس، لصالح الإناث، وفروق تبعًا للمستوى الثقافي، حيث كان الأفراد ذوو المستويات الثقافية المنخفضة أكثر تأثرًا، وكذلك فروق مرتبطة بالفئة العمرية، حيث أظهرت الفئات الأصغر سنًا حساسية أعلى للتقييم الاجتماعي مقارنة بكبار السن. توصي الدراسة بضرورة تعزيز مهارات الاستقلالية النفسية والوعي الذاتي لدى الأفراد، وتصميم برامج إرشادية تسهم في الحد من أثر الخوف من التقييم الاجتماعي على حرية اتخاذ القرار.

الكلمات المفتاحية: الحرية النفسية، التقييم الاجتماعي، نظرة الآخرين، الجنس، المستوى الثقافي.

مقدمة البحث:

هناك العديد من المجتمعات خاصة المجتمعات الشرقية لا يُنظر إلى الفرد ككيان مستقل تمامًا بل يُقَيَّم من خلال نظرة الآخرين وتصوراتهم، هذه النظرة المجتمعية تُرسّخ لدى كثير من الأفراد قناعة داخلية بأن "القبول الاجتماعي" أهم من الراحة النفسية، وأن مخالفة التوقعات تعني "الفشل" أو "العار". ومن

هنا تبدأ رحلة التنازل عن الذات. وهو ما يسمى (في عمق تأثير "الآخر" حين نعيش لنرضي المجتمع ونخشى حكمه) نتزوج أحيانًا ليس لأننا مستعدون للحب أو الارتباط، بل لأن المجتمع يرى في تأخر الزواج "نقصًا" أو "وصمة". تمضي النساء في علاقات لا يشتهينها، فقط ليُقال عنهن "متزوجات"، ويمضي الرجال في مسؤوليات لا يحتملونها، فقط ليثبتوا "رجولتهم". نذهب إلى الزيارات العائلية رغم الإجهاد أو الخلاف، أو عدم الانسجام فقط لأن الانقطاع يُفَسَّر على أنه قطيعة أو تكبر، نرتدي ما لا نحب، نأكل ما لا نشتهي لا ونتخصص في ما لا نرغب ونتحمل ما لا نطيق، نقول ما لا نشعر، ونكتم ما نحتاج أن نصرّح به، كل ذلك كي "لا يقولوا عنا شيئًا سلبيًا". هذه الحياة الموجهة نحو الخارج لا تمنحنا الطمأنينة، بل تبنينا على قاعدة من التوتر والازدواجية الداخلية. نكون شخصًا في داخلنا، وآخر أمام الناس. ومع الوقت، يتشوه الإحساس بالذات، وتتآكل الثقة بالنفس، ويغيب الإحساس بالحرية. والأخطر من كل ذلك أن الخوف من "القول عني" يصبح هو الموجه الأساسي لسلوكنا. فنفقد القدرة على اتخاذ قرار حر، ونعيش في سجن خفي اسمه: "ما الذي سيقوله الناس؟".

مشكلة البحث:

في مجتمعات تتسم بالترابط الشديد والمعايير الاجتماعية الصارمة، غالبًا ما يخضع الأفراد لتأثير قوي من نظرة "الآخر" وتقييمه، بحيث تصبح توقعات المجتمع أو الخوف من "ما سيقوله الناس" معيارًا أساسيًا للسلوك واتخاذ القرار. وبدلاً من أن تكون الأفعال نابعة من قناعات داخلية أو حاجات شخصية، نجد أن الكثير من القرارات (كالزواج، الدراسة، نمط اللباس، أو حتى المشاركة الاجتماعية) تُتخذ بهدف إرضاء الآخرين أو تفادي حكمهم السلبي. ينتج عن هذا النمط من الحياة فقدان تدريجي للحرية النفسية، وخلل في الهوية الذاتية، وربما اضطرابات نفسية مثل القلق الاجتماعي، وانخفاض تقدير الذات، والتوتر المزمن، بل وأحيانًا اضطرابات اكتئابية. بالتالي، تتمثل مشكلة البحث في التساؤل الرئيسي التالي:- هل هناك علاقة بين الخوف من التقييم الاجتماعي (نظرة الآخر) و فقدان حرية الفرد في اتخاذ قراراته الشخصية؟

ويتفرع من هذا التساؤل السؤال التالي:-

1-ما مدى تأثير معيار "ماذا سيقول الناس" على فقدان الإحساس بالحرية النفسية للفرد في اتخاذ قراراته الشخصية؟

فروض البحث: -

1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بنسبة (0,05%) في تأثر الأفراد بمعيار "نظرة لآخر" تعزى لمتغير للجنس (ذكور / إناث).

2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بنسبة (0,05%) في تأثر الأفراد بمعيار "نظرة لآخر" تعزى لمتغير الفئة العمرية.

3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بنسبة (0,05%) في تأثر الأفراد بمعيار "نظرة لآخر" تعزى لمتغير المستوى الثقافي.

أهداف البحث: - يهدف هذا البحث إلى:

1- التعرف على اتجاهات وآراء الناس حول الخوف من نظرة الآخر و أثره في تشكيل السلوك والقرار النفسي والاجتماعي للفرد.

2- معرفة مدى تأثير معيار "ماذا سيقول الناس" على فقدان الإحساس بالحرية النفسية للفرد في اتخاذ قراراته الشخصية.

3- معرفة كيف يساهم تأثير الخوف من التقييم الاجتماعي في تعزيز سلوكيات لا تعبر عن الذات الحقيقية.

4- معرفة شدة التأثر بالآخر باختلاف الجنس أو المرحلة العمرية أو المستوى الثقافي.

أهمية البحث: -

الأهمية النظرية:

1- تسهم في تسليط الضوء على ظاهرة اجتماعية شائعة لكنها مغلفة أكاديميًا، وهي: الخضوع لتوقعات الآخر كمصدر للتوجيه السلوكي.

2-يضيف إلى الأدبيات النفسية والاجتماعية مفهوماً عميقًا عن تأثير "الخوف من نظرة الناس" في بناء الذات وتشكيل الهوية.

الأهمية التطبيقية: -

1- يوفر بيانات يمكن الاستفادة منها في تصميم برامج نفسية تربوية للوقاية من اضطرابات مرتبطة بالخضوع الاجتماعي.

2- يدعم الوعي المجتمعي بخطورة سيطرة "التقييم الاجتماعي" على حياة الأفراد، خاصة بين الشباب.

حدود البحث: -

1- الحدود الموضوعية " اتجاهات وآراء الناس حول الخوف من نظرة الآخر وأثره في تشكيل السلوك والقرار النفسي والاجتماعي للفرد / دراسة ميدانية في مدينة الزهراء – ليبيا "

2- الحدود الجغرافية: منطقة الزهراء

3- الحدود البشرية " من عمر 15 سنة فما فوق من سكان الزهراء "

4- الحدود الزمنية " 2025 "

مصطلحات البحث:

1-مفهوم الآخر هو مصطلح فلسفي وثقافي يشير إلى الفرد أو المجموعة التي تختلف عن الذات أو المجموعة الأساسية. يعتبر مفهوم الآخر جزءًا أساسيًا في الفلسفة، خاصة في مجالات الفلسفة الوجودية، الفلسفة الاجتماعية والفلسفة الثقافية. (الغتيري ، 2024 : 55)

2- الخوف من نظرة الآخر :-الخوف من نظرة الآخر هو شكل من أشكال القلق الاجتماعي، يتمثل في القلق المفرط من حكم الآخرين أو تقييمهم الســـلبي ، وقد يؤدي هذا الخوف إلى اتخاذ قرارات لا تعكس الذات الحقيقية بل تعكس توقعات الخارج.

مفهوم الحرية النفسية:-الحرية النفسية تعني قدرة الفرد على اتخاذ قراراته بناءً على وعيه الذاتي واحتياجاته وقيمه، دون خضوع للضغوط الخارجية أو التوقعات المفروضة من الآخرين.(حمودة ، 2017: 115) "

الإطار النظري والدراسات السابقة:

يعد الاخر جزءا لا يتجزا من وجود الانسان اذ لا تكتمل هوية الفرد الا من خلال تفاعله مع من حوله . فالعلاقات الإنسانية سواء داخل الاسرة او في المجتمع تشكل دعامة أساسية في تشكيل الوعي الذاتي وتحديد موقع الفرد في العالم، وفي هذا السياق تاتي أهمية هذا البحث الذي يهدف الى تسليط الضوء على تأثير الاخر في حياة الانسان من خلال محورين أساسيين : الاخر في الاسرة ، والأخر في المجتمع مع التطرق الى الأثر السلبي للاخر عندما يتحول الى مصدر ضغط او قيد على الذات .

قدم جورج هربرت ميد مفهوم " الاخر المعمم " الذي يمثل قدرة الفرد على إدراك توقعات المجتمع والمجموعة المحيطة (ميد ، 1934) وقد اكد الباحثون حديثا على أهمية هذا المفهوم في تفســـير التفاعلات الاجتماعية واتخاذ القرارات الفردية في السياقات المعاصرة (هيبلر ، 2023 ، 45)

1-تعريف الاخر:

الاخر في اللغة: جاء في معجم العين : تقول هذا اخر وهذه أخرى ... والأخر الغائب ... واما اخر فجماعة أخرى .

وفي لسان العرب : والأخر بمعنى غير ، كقولك رجل اخر وثوب اخر واصله افعل من التاخر

الاخر اصطلاحا : -مفهوم الآخر هو مصطلح فلسفي وثقافي يشير إلى الفرد أو المجموعة التي تختلف عن الذات أو المجموعة الأساسية. يعتبر مفهوم الآخر جزءًا أساسيًا في الفلسفة، خاصة في مجالات الفلسفة الوجودية التي تركز على العلاقة بين الذات والأخر في سياق الحرية والاختيار الوجودي كما يوضح" جين بول سارترومارتن هايدجر"، الفلسفة الاجتماعية التي تدرس تأثير الاخر على التفاعلات الاجتماعية وتشكيل الهوية الاجتماعية والفلسفة الثقافية التي تكشف كيف تشكل مفاهيم الاخر من خلال الثقافة والتاريخ (سارتر ، 2000، 47)

2-مفهوم "الآخر" في البناء النفسي والاجتماعي :

يُعدّ "الآخر" في العلوم النفسية والاجتماعية مفهوماً جوهرياً، إذ لا يُبنى وعي الإنسان بذاته إلا في سياق مقارنته بالآخرين، وتفاعله معهم. غير أن هذا "الآخر" قد يتحوّل من مصدر دعم وتغذية راجعة إيجابية إلى سلطة ضاغطة، تسلب الفرد حريته الذاتية. (شعلان, 2015 : 45). يظهر هذا الخوف بشكل خاص في السياقات التي تتطلب أداءً علنيًا أو مواجهة مباشرة مع الجمهور، مثل الحديث أمام الآخرين أو المشاركة في الأنشطة الاجتماعية. وفي مثل هذه المواقف تتغلب صورة "الذات كما يراها الآخر" على صورة "الذات كما تراها النفس"، وهو ما يُفقد الفرد توازنه بين الداخل والخارج.

ويعرفه (ميد 1934) بأنه " اكتمال نمو الطفولة ، حيث يتمكن الأطفال من إدراك وجهات نظر الاخرين " هذه المرحلة التي يبدا الأطفال بأدراك توقعات المجتمع وتغيير تصرفاتهم وفقا لها فالخوف من نظرة الآخر هو شكل من أشكال القلق الاجتماعي، يتمثل في القلق المفرط من حكم الآخرين أو تقييمهم السلبي ، وقد يؤدي هذا الخوف إلى اتخاذ قرارات لا تعكس الذات الحقيقية بل تعكس توقعات الخارج ((نعمة ، 2012 ، 58)

وقد أشارت دراسات عربية حديثة (نعمة ، 2012: 36) إلى أن طلبة الجامعات – على سبيل المثال – يعانون من مستويات متوسطة إلى مرتفعة من الخوف من التقييم السلبي، الأمر الذي ينعكس على ثقتهم بأنفسهم وعلى قدرتهم في تكوين علاقات اجتماعية صحية. كما بيّنت بعض البحوث أن تعزيز مهارات "العطف على الذات" يقلل من حدة هذا الخوف، ويدعم آليات التكيف النفسي الإيجابي.

3. مفهوم الحرية النفسية:

الحرية النفسية تعني قدرة الفرد على اتخاذ قراراته بناءً على وعيه الذاتي واحتياجاته وقيمه، دون خضوع للضغوط الخارجية أو التوقعات المفروضة من الآخرين. (حمودة، 2017 : 115 – 242)

وترى الباحثة من خلال الاطلاع على عدة دراســـات إن الأفراد الذين يُظهرون اعتمادًا أكبر على معيار "ماذا سيقول الناس" يعانون من ضـعف في تقدير الذات وارتفاع مستويات القلق والتوتر كما إن الخوف من نظرة الآخر يؤثر ســلبًا على حرية الفرد في اتخاذ قرارات شــخصــية مثل الزواج أو اختيار التخصــص أو نمط الحياة. وتزيد معدلات الرضــوخ للمعايير الاجتماعية لدى الفئات العمرية الأصــغر (المراهقين والشـباب) مقارنة بالكبار. و كذلك فإن تحديد الأثر النفسـي والاجتماعي الناتج عن جعل "القول عني" معيارًا للسـلوك يؤدي الى الاضـطرابات النفسـية المرتبطة بالحياة وذلك تحت ضغط التقييم الاجتماعي.

ثانيًا: النظريات النفسية والاجتماعية الداعمة:

1-نظرية التوافق الاجتماعي: تُشير هذه النظرية إلى ميل الأفراد إلى التكيف مع سلوك الجماعة ومعاييرها من أجل القبول والانتماء. ومع أن هذا التكيف طبيعي جزئيًا، إلا أنه يصبح مشكلة عندما يفقد الفرد استقلاليته لمجرد الخوف من رفض المجتمع أو "ما سيقال عنه"(عاشوريا ، 2025: 101)

2. **نظرية الهوية الاجتماعية:**(هنري تاجفل ، جون تيرنر) واحدة من ابرز النظريات في علم النفس الاجتماعي وتركز على العلاقة بين الفرد والجماعة التي ينتمي اليها ويرى أصحاب هذه النظرية (1979 – 1988) أن هوية الفرد تُبنى من خلال انتمائه الاجتماعي، وقد يضطر إلى تبني مواقف لا تعبر عنه فقط ليحافظ على مكانته ضمن المجموعة. هذا ما يؤدي إلى تصرفات تُوجَّه بالخارج لا الداخل .(الغتيري ، 2024 : 78)

3. **نظرية القلق الاجتماعي:-** (الدن وبوك ، كلارك) توضح أن الأفراد الذين يعانون من حساسية مفرطة تجاه نظرة الآخرين، يطورون سلوكيات دفاعية مثل الإرضاء القهري، تجنب المواجهة، كبت الرغبات، أو اتخاذ قرارات ضد رغباتهم خوفًا من النقد. (النيال و عبدالحميد ، 1999: 39)

نظرية التحليل النفس:-

يرى فرويد أن القلق الإجتماعي صورة من صور النرجسية الشديدة و يؤكد المحللون النفسيون أن حدوث الرهاب الإجتماعي يكون مصاحباً لنمو الأنا الأعلى و إكتماله ، فالطفل يبدأ كبت ما تعرض له من صراع إلا أن هذا لا يكفي فيلجأ إلى النقل أو الإزاحة و الترميز ، بأن يحول موضوع الخوف الأصلي إلى خوف بديل . كما تشير نظرية التحليل النفسي إلى وجود عمليات نفسية ذاتية و صراعات داخلية و عقد تساهم في زيادة الخوف المرتبط بالمواقف الإجتماعية التي يتعرض لها الفرد ، كذلك تفسر حالات الرهاب الاجتماعي أن الإنسان يسقط ضميره القاسي الشديد على الآخرين . و نظراً لشدة هذا الضمير و تعذيبه للإنسان فإن القلق الناتج عن ذلك كبير يصعب إحتماله ، ولذلك فإنه يسقط على الآخرين كثيراً من محتويات ضميره هو و طريقته اللاذعة في انتقاد نفسه ، فهو يعتبر أن الآخرين يتهامسون عليه أو يسخرون منه أو ينتقدونه عند مقابلتهم أو الحديث أمامهم و هذا يفسر أعراض القلق الاجتماعي (أبريعم ، 2007 : 51- 52) .

النظرية السلوكية:

تفترض هذه النظرية في تفسير القلق الاجتماعي أن المهارات المطلوبة موجودة بالفعل لدى الفرد ، و لكنها تُمنع من الظهور في المواقف الاجتماعية بسبب استجابة القلق الشرطي . فالقلق هو سلوك يتعلمه الفرد كأي سلوك آخر ، فيتم اكتساب القلق الاجتماعي كسلوك غير سوي عندما تتوافر بذور القلق إزاء موضوع أو موقف معين ، فإن الشخص يستجيب بتجنب الموقف أو الموضوع المثير للقلق . فإذا وجد الشخص أن هذا التجنب (السلوك) قد أدى إلى تخفيف المخاوف من الموقف أو الموضوع ، فإن ذلك يعني أن الفرد قد حصل على إثابة و هي تقليل حدة الشعور بالقلق من هذا الموقف ، وبالتالي فإن سلوك التجنب (الابتعاد عن الموقف) يدعم لدى هذا الشخص ، فيؤدي إلى مزيد من التجنب للحصول على مزيد من خفض القلق ، ويدور في حلقة مغلقة لا يكاد يخرج منها (بلحسيني، 2011 : 42- 47).

نظرية بك وامري :

إلى مفهوم المخطط تستند نظرية بك وامري (1985) في تفسير القلق الاجتماعي ، حيث يعد البناء المعرفي الأساسي الذي يقود عملية معالجة البيانات . و ينظر إلى هذا المفهوم على أنه المفهوم

المحوري الذي يمثل العمود الفقري لنظريتهما المعرفية . و المخططات ما هي إلا مجموعة من القواعد التي تصنف و ترتب و تنظم و تفسر المعلومات الواردة للمرء ، مثلما تيسر استرجاع المعلومات من الذاكرة .

تصنف المخططات إلى أشكال و صيغ Modes يتخلق عنها مجموعة من الأفكار المعرفية أو ابتكار نوع من أنواع التحيز الذي يبرز تأثيره عبر مواقف عديدة . ووفقاً لنظرية بك و إمري ، فإن القلقين من الجمهور هم هؤلاء الأفراد سريعي التأثر ومن ثم فهم المهيئين للإصابة بهذا الاضطراب الانفعالي ، حيث يرى هؤلاء العالم على أنه مكان خطر و مهدد ، ومن ثم يظلوا شديدي التيقظ باستمرار لمواجهة أي تحديد محتمل من هذا العالم . ونتيجة لذلك فإن الهاديات الإيجابية (عثمان، 2014: 55)

المظاهر السلوكية والنفسية للتأثر بالآخر :

من أبرز الأعراض أو المؤشرات التي يمكن ملاحظتها على الأفراد المتأثرين بسيطرة "ما سيقوله الناس":

1- الإفراط في التفكير قبل اتخاذ القرارات البسيطة.

2- ضعف تقدير الذات.

3- المماطلة المزمنة في اتخاذ قرارات مصيرية.

4- مشاعر متكررة من الندم والاختناق و اللا معنى.

5- اضطرابات القلق الاجتماعي أو الاكتئاب نتيجة قمع الذات.

ثانيا : الخوف من نظرة الآخر" وتأثيره على الحرية النفسية:-

يُعدُّ "الآخر" مرجعًا ثانويًا لتقييم الذات، إذ يُبنى الوعي الذاتي من خلال مقابلة مخرجات التفاعل والدوافع الشخصية بتحولات نقدية خارجية. وقد يتحول الآخر من شخص داعم إلى معيار للقبول الجماعي، مما يؤدي إلى تقوقع ذاتي (عاشوريا ، 2025 : 102)

يظهر (رحمة، 2024) ان " الوعي الذاتي هو فعل معرفي مبني على وعي الاخر ومتكي عليه "

- الخوف من تقييم الآخرين :

يشير مفهوم الخوف من التقييم السلبي (Fear of Negative Evaluation – FNE)، الذي طوّره واتسون وفريند (1969)، إلى القلق من أحكام الآخرين السلبية، ويُعد سببًا رئيسيًا للتبعية الاجتماعية والخضوع لضغوط التقييم الخارجي .

- الحرية النفسية :

الحرية النفسية تُفهم على أنها" القدرة على اتخاذ القرارات الشخصية بناءً على مبادئ ذاتية، بعيدًا عن ضغوط الآخرين. وعندما يتحكم الخوف من تقييم الآخر بالفرد، تُصادر هذه الحرية، ويتراجع استقلال الرؤية الذاتية (عاشوريا ، 2025 : 99- 103)

- التقييم الاجتماعي :

نظر Cottrell إلى أن وجود مراقبين يقود إلى القلق من الأداء ســواء كان جيدًا أو خاطئًا، مما يقلل من التحرر السلوكي ويعزز الخضوع التلقائي ويشمل الآتي:-

1- القلق الاجتماعي وتأثيره على الانتباه:

تشــير الدراســات إلى أن القلق من تقييم الآخرين يزيد من تأثير "الســبوتلايت" أي شــعور الفرد بأن الجميع يراقبه. هذا الشـــعور يؤدي إلى تردُّد في اتخاذ القرارات، وزيادة الاجترار الذهني حول "ماذا سيقول الناس؟" (كولتر لورين ،2016، 67)

- دعم علمي عصبي وسلوكي :

تشــير الدراســات الحديثة في علم الاعصــاب الى ان اللوزة الدماغية تلعب دورا محوريا في معالجة الانفعالات ولاسيما مشاعر الخوف والقلق . وقد أظهرت أبحاث التصوير العصبي الوضيفي ان فرط النشاط في منطقة اللوزة الدماغية يرتبط برتفاع مستوى القلق كما هو الحال في اضطرابات مثل القلق الاجتماعي والرهاب واضـطراب ما بعد الصـدمة وتعد اللوزة الدماغية مركزا مهما في الدماغ لمعالجة الإشـــارات المرتبة بالخطر حيث تقوم بتفعيل اســـتجابات دفاعية تلقائية حتى قبل تدخل الوعي الادراكي مما يجعلها مســـؤولة جزئيا عن التفاعلات المبالغ فيها تجاه مثيرات قد لا تكون مهددة في الواقع (الزايد ، 2019: 45-66)

الدراسات السابقة :

1. دراسة عاشوريا (2025)

هدفت الدراسة الى استكشاف تأثير الخوف من الحكم الاجتماعي على الاستقلالية الشخصية ، وقد اســتخدم الباحث منهجية تفســيرية وتحليلية تعتمد على فهم الأفكار والمفاهيم الثقافية والاجتماعية ، تكونت العينة من افراد من المجتمع النيبالي وقد اعتمد الباحث على تحليل الادبيات الســـابقة والتجارب الشخصية وقد اظهرت الدراسة ان الخوف من الحكم الاجتماعي المدفوع بالثقافة الجماعية

في نيبال يؤدي الى تقليل الاستقلالية الشخصية وتسهم القاليد الاسرية في تعزيز هذا الخوف مما يؤدي الى تقليل قدرة الفرد على في اتخاذ قرارات مستقلة والتعبير عن انفسهم بحرية .

2. دراسة بوثاكاني (2023)

هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين الخوف من التقييم السلبي وأسلوب اتخاذ القرار لدى الشباب.وقد استخدم الباحث مقاييس الخوف من التقييم السلبي وأسلوب اتخاذ القرار العام.

تكونت العينة من شباب بالغون تتراوح أعمارهم بين (18–25 سنة).وقد اظهرت النتائج ان الأفراد الذين يعانون من الخوف من التقييم السلبي يميلون إلى اتخاذ قرارات قائمة على تجنب النقد أو الرفض الاجتماعي.

3. دراسة تسار باليس وآخرون (2023) .

هدفت الدراسة الى فحص تأثير الخوف من التقييم الإيجابي والسلبي على التنظيم العاطفي والقلق الاجتماعي لدى المراهقين. استخدام نماذج المعادلات الهيكلية لتحليل البيانات. تكونت العينة من(647) مراهقًا تم جمع بياناتهم عبر استبيان عبر الإنترنت. بينت النتائج ان الخوف من التقييم السلبي والإيجابي مرتبط بمشكلات في التنظيم العاطفي ويؤثر على مستويات القلق الاجتماعي.

4. دراسة لي (2023).

تهدف الدراسة الى استكشاف العلاقة بين مشاعر النقص والقلق الاجتماعي ودور الخوف من التقييم السلبي كوسيط. استخدام الباحث المنهج الوصفي ومقاييس مشاعر النقص، والخوف من التقييم السلبي، والقلق الاجتماعي.وتكونت العينة من (734) طالبًا في المدارس الثانوية في الصين. أظهرت النتائج ان مشاعر النقص مرتبطة بالقلق الاجتماعي، والخوف من التقييم السلبي يعمل كوسيط في هذه العلاقة.

تحليل الدراسات السابقة :

- جميع الدراسات السابقة تدعم محور البحث الأساسي حول الخوف من نظرة الاخرين وتأثيره على الاستقلالية والحرية النفسية.
- الدراسات توضح العوامل النفسية مثل (القلق الاجتماعي ومشاعر النقص) والعوامل الاجتماعية مثل (الثقافة والتقاليد الاسرية) التي تؤثر على اتخاذ القرار.

- كما اســتفادت الباحثة من الدراســات الســابقة في تعزيز الاطار النظري حول تأثير الاخر في المجتمع والاسرة ، كما دعمت الفرضيات البحثية بأستخدام امثلة كمية ونوعية وتوضيح العوامل الوسيطية والمعدلة بين القلق الاجتماعي وفقدان الحرية النفسية .

الاجراءات المنهجية للبحث :

في هذا الفصل تعرض الباحثة إجراءات البحث وتحديد منهج البحث ووصف العينة وخصائصها وتحليل التساؤلات التي وردت في تساؤلات البحث.

منهج البحث:- استخدام في هذا البحث المنهج الوصفي وذلك نظرا لطبيعة الدراسة المتعلقة بالبحث و لوصف الظاهرة قيد الدراسة وتحليل أراء واستجابات عينة البحث والوصول إلى النتائج.

مجتمع البحث:- يتكون مجتمع البحث من مجموعة من أفراد المجتمع الليبي من جميع مؤسسات المجتمع وذلك لاختلاف أنواعهم ومستوى ثقافاتهم و أعمارهم وبيئاتهم.

عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بشكل عشوائي من جميع مؤسسات المجتمع وقد شملت العينة على (180) مفحوص من الجنسين الذكور والاناث وتتراوح أعمارهن ما بين (18 -60 فما فوق). وقد تم تطبيق الاستبيان عليهن.

أداة البحث: استخدمت في هذا البحث استبيان معد من الباحثة يتلائم مع أهداف البحث ويشتمل على العديد من الأسئلة وقد أحتوى على (30) بند مقسمة على ثلاث محاور أو معايير وهي كالاتي 10 فقرات تقيس اتخاذ القرار و 10 فقرات تقيس فقدان حرية اتخاذ القرار و10 فقرات تقيس التأثر برأي الاخر وكل بند يتم الإجابة عليه بطريقة مغلقة (أوافق) أو (لا أوافق) وقد تم عرضه على لجنة من المحكمين لإعطاء أرآهم ومقترحاتهم حول فقرات الاستبيان حتى يتم صياغته بالطريقة التي تم توزيعه بها على أفراد العينة.

خصــائص العينة:- وتتمثل في الإجراءات الإحصــائية والجداول التي توضــح أنواع عينات البحث وعدد أفراد كل عينة والنســب المئوية لكل عينة والمتوســطات الحســابية والانحرافات المعيارية وغيرهاوريا، ش. (2025). تني والجداول الآتية توضح توزيع أفراد العينة حسب المتغيرات الآتية:-

الجدول رقم (1) توزيع أفراد عينة البحث حسب الفئة العمرية

الرقم	البيانات	العدد	النسبة
1	18- إلى 29	60	%33,33

2	30- 39	51	%28,33
3	40- 49	37	% 20,56
4	50- 60 فما فوق	32	%17,78
5	المجموع	180	%100

يتضـــح من الجدول الســـابق أن عدد أفراد عينة البحث قد بلغ (200) وكان أكبر فئة عمرية هي الفئة الأولى من (18-29) حيث بلغ عدد(61) وبنسـبة(30,5%) وأقل عدد هي الفئة العمرية (50-60 فما فوق) حيث بلغ عدد (38) وبنسبة (19%)

الجدول رقم (2) توزيع أفراد عينة البحث حسب الجنس

رقم	الجنس	العدد	النسبة المئوية
1	ذكور	60	%33,33
2	إناث	120	%66,67
3	المجموع	180	%100

يتضح من الجدول السابق أن عدد أفراد عينة البحث من الذكور قد بلغ (80) وبنسبة (40%)، اما عدد الإناث فقد كان أكثر حيث بلغ عددهم (120) وبنسبة(60%).

الجدول رقم (3) توزيع أفراد عينة البحث حسب المستوى التعليمي(الثقافي) مع عدد الإجابات في محور اتخاذ القرار

الرقم	المستوى التعليمي	أوافق	النسبة المئوية	لا أوافق	النسبة
1	ذكور تعليم متوسط	89	%14,40	57	%8,32
2	إناث تعليم متوسط	165	%26,699	158	%23,045
3	ذكور تعليم جامعي	-	-	129	%18,94
4	إناث تعليم جامعي	204	%33,01	102	%14,89
5	ذكور تعليم عالي	-	-	92	%13,43

6	إناث تعليم عالي	160	%25,89	174	%21,45
7	المجموع	618	%47,429	685	%52,57

يتضح من الجدول السابق أن عدد فراد عينة البحث الذكور في كل مستوى تعليمي قد بلغ (20) وبنسبة (11,11%)، أن عدد فراد عينة البحث الإناث في كل مستوى تعليمي قد بلغ (40) وبنسبة(22,22%).

جدول رقم (4) النسبة المئوية لإجابة مجتمع البحث في محور فقدان الحرية في اتخاذ القرار

الرقم	العينة	أوافق	النسبة المئوية	لا أوافق	النسبة المئوية
1	تعليم متوسط ذكور	139	%14,60	15	%3,55
2	تعليم متوسط إناث	282	%29,62	25	%5,92
3	تعليم جامعي ذكور	67	%7,037	73	%17,298
4	تعليم جامعي إناث	320	%33,61	35	%8,29
5	تعليم عالي ذكور	10	%1,05	84	%19,905
6	تعليم عالي إناث	134	%14,07	190	%45,02
7	الإجابات الكلية	952	%69,286	422	%30,71

جدول رقم (5) النسبة المئوية لإجابة مجتمع البحث في محور التأثر بالرأي الآخر

الرقم	العينة	أوافق	النسبة المئوية	لا أوافق	النسبة المئوية
1	تعليم متوسط ذكور	148	%13,39	38	%14,07
2	تعليم متوسط إناث	258	%23,348	28	%10,37
3	تعليم جامعي ذكور	107	%9,68	29	%10,70
4	تعليم جامعي إناث	260	%23,529	65	%24,07
5	تعليم عالي ذكور	94	%8,506	–	–
6	تعليم عالي إناث	238	%21,538	110	%37,03

7	الإجابات الكلية	1105	80,36	270	%19,64

إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من الذكور والإناث في الاستبيان المعد لمعرفة آراء الناس حول الخوف من نظرة الآخر أثره في تشكيل السلوك والقرار النفسي والاجتماعي للفرد.

الجدول رقم (6)

الجدول رقم (6) يوضح أن متوسط عينة الذكور والإناث من عينة البحث قد بلغ ب إجابة أوافق (53.75)

الرقم	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	ذكور و إناث أوافق	53.45	12.24
2	ذكور و أناث لا أوافق	51,79	12.09
3	ذكور أوافق	50,65	12,32
4	ذكور لا أوافق	52,87	12,16
5	إناث أوافق	56,38	12.71
6	إناث لا أوافق	54,51	12,42
7	متغير العمر	35,48	11,31

والانحراف المعياري (12.24) واما عينة الذكور فكان المتوسط (50.65) والانحراف المعياري (12,32) وعينة الإناث فكان المتوسط (56,38) والانحراف المعياري (12.71)، أن متوسط عينة الذكور والإناث من عينة البحث قد بلغ ب إجابة (لا أوافق) (51.79) والانحراف المعياري (12.09) واما عينة الذكور فكان المتوسط (52.87) والانحراف المعياري (12,16) وعينة الإناث فكان المتوسط (54,51) والانحراف المعياري (12.42)،أما بالنسبة لمتغير العمر فقد بلغ عند مجموعة الدراسة الكلية (35.48) والانحراف المعياري (11,31).

الخصائص السيكومترية للاختبار: وقد استخدمت الباحثات لحساب ثبات الأداء بالطرق الآتية:

أ- صدق الأداة: للتأكد من صدق الأداة ومدى ملاءمتها للأهداف البحث تمَّ عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين، وقد تمَّ ابداء آرائهم ومقترحاتهم والتحقق من صدق الأداة.

ب- ثبات الأداة:-وللتحقق من ثبات الأداة وصلاحيتها تمَّ تطبيق أداة البحث على العينة من مجتمع البحث مكونة من (180) من أفراد المجتمع، وقد تم استخدام الصدق الداخلي للتحقق من **ثبات الاستبيان** ويقصد بها الاتساق الداخلي الذي يدل على صدق المقياس وثباته. ووجد أن معامل الثبات للأداة قد وصل إلى (0,74) باستخدام معادلة (ألفا).

الجدول رقم (7) يوضح معاملات ارتباط الدرجة الكلية بالدرجات الفرعية للاستبيان

المقياس	معامل ألفا كرنباخ	مستوى الدلالة	الدلالة
استبيان الاحتراق	0,74	ـــــ	0,01

الفصـل الرابع: أولاً:- المعالجة أو التحليلات الإحصـائية : بما أن الدراسـة هدفها معرفة آراء الناس خول الخوف من نظرة الآخر أثره في تشكيل السلوك والقرار النفسـي والاجتماعي للفرد. فقد استخدم معامل ارتباط (سبيرمان براون) لإيجاد العلاقة بين المتغيرات باستعمال المعادلة التالية:

$$\text{ر} = \frac{6 \text{ مج ف } 2}{\text{ن } (\text{ن}2-1)}$$

و لحساب ثبات المقاييس فقد تم استخدم :- طريقة التجزئة النصفية : وتعتبر هذه الطريقة أكثر طرق ثبات الاختبار استخداماً حيث تم تجزئة كل فقرات المقياس إلى نصفين (عبارات فردية و عبارات زوجية) واعتمدت في ذلك على تساوي عدد العبارات في كل جزء من الجزئين, وعلى التشابه في طريقته, ثم تم حساب معامل الثبات المكون للمقياس بعد معرفة معامل ارتباط الجزء الفردي بالجزء الزوجي داخله، وذلك باستخدام معادلة (سبيرمان براون) .

جدول (8) يبين معاملات الثبات لمقياس الخوف من نظرة الآخر والتأثر بها بالتجزئة النصفية

العينة	معامل الارتباط للتجزئة النصفية	معامل الثبات	معامل الفا للمقياس
الفقرات الفردية	15	0.71	0.73
الفقرات الزوجية	15	0.70	

يتضح من الجدول رقم (8) أن قيمة معامل الارتباط بين الفقرات الفردية والزوجية للمقياس دال احصائياً عند مستوى دلالة (0.01) حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية، بينما معامل ألفا هو (0,73) وهو معامل ثبات عالي ويمكن الاعتماد عليه لقياس مستوى الخوف من نظرة الآخر والتأثر بها لدى عينة البحث, حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0,70–0,73) وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت اليه نتائج دراسة كل من (سولومون ,1955) و دراسة (كورت لوين ,1939) ودراسة (ليفينسون , 1965) الذي أثبتت نتائج دراستهم وجود درجات عالية من الخوف من نظرة الآخر له أثر في تشكيل السلوك والقرار النفسي والاجتماعي للفرد ووجد إن أفراد العينة من الذكور والإناث لديهم فقدان الحرية في اتخاذ القرار والتأثر بالرأي الاخر و كان معاملات الارتباط عالية ودالة احصائياً.

ثانياً:-عرض وتحليل النتائج :

1-توجد علاقة بين الخوف من التقييم الاجتماعي (نظرة الآخر) وفقدان حرية الفرد في اتخاذ قراراته الشخصية؟

الجدول رقم (9) بين معاملات الارتباط بين الخوف من التقييم الاجتماعي (نظرة الآخر) وفقدان حرية الفرد في اتخاذ قراراته الشخصية

الرقم	المتغير	الخوف من نظرة الآخر (التقييم الاجتماعي)
1	الفرد في اتخاذ القرار	0,81*

يوضح الجدول درجة الخوف من التقييم الاجتماعي (نظرة الآخر) وفقدان حرية الفرد في اتخاذ قراراته الشخصية، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (0،05) ومعامل الارتباط مرتفع وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة كل من (عاشوريا ، 2025) و دراسة (بوثاكاني ، 2023) ودراسة (لي 2023).

2-الفرضية الأولى:- توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية عند مستوى(0.05)في متوسط درجات العينة في تأثر الأفراد بمعيار "نظرة لآخر" تعزى لمتغير للجنس (ذكور / إناث).

والجداول الآتية توضح:-أ-إيجاد دلالة الفروق بين متوسطين لمجموعتين مستقلين (T.test)

جدول رقم (10) يبين نتائج اختبار (T) في الاستبيان بين عينة الطلبة الذكور والإناث.

المتغير	ذكور ن =60		إناث ن=120		قيمة ت	مستوى الدلالة	دالة عند
	م1	ع1	م2	ع2			
مقياس التأثر بنظرة الآخر	51,68	3.47	53.75	3,57	55,19 **	0,036	0,05

يتضح من الجدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين متوسطي درجات عينة البحث في تأثر الأفراد بمعيار "نظرة لآخر لها انعكاسات في اتخاذ القرار تعزى لمتغير الجنسين (الذكور والإناث)حيث كان متوسط الذكور (51.68) ومتوسط الإناث (53,75) وهذا يدل على وجود مستوى من التأر بنظرة الآخر بين أفراد العينة ويرتفع أكثر أو بدرجة أعلى عند الإناث منه عند الذكور وقد كانت قيمة (ت) مرتفعة, وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة كل من (سولومون ,1955) و دراسة (كورت لوين ,1939) ودراسة (ليفينسون , 1965) الذي أثبتت نتائج دراستهم وجود درجات عالية من تأثر الأفراد بمعيار "نظرة لآخر لدى أفراد العينة من الذكور والإناث كان معاملات الارتباط عالية ودالة احصائياً.

ب- إيجاد دلالة الفروق في مقياس الخوف من نظرة الآخر والتأثر بها تعزى لمتغير الجنس.

الجدول (11) يوضح دلالة الفروق في تأثر الأفراد بمعيار "نظرة لآخر تعزى لمتغير الجنس.

الجنس	ذكور	إناث	قيمة ت	دالة عند
الاستبيان	0.72	0,77	3,25	0,05
التأثر بنظرة الآخر	0,79	0,81	3,41	0,05

يوضح الجدول (11) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) في ارتفاع مستوى تأثر الأفراد بمعيار "نظرة لآخر تعزى لمتغير الجنس. تؤثر على اتخاذ القرار حيث أظهرت النتائج فروق دالة إحصائياً لدى الذكور والإناث مما يدل على أن العينة لديها أعراض مرتفعة ومستوى عالي

من التأثر بآراء الآخرين في اتخاذ قراراتهم الشخصية, وأن عينة الإناث لديها معدل أعلى من الذكور، وقد اتفقت هده النتيجة مع دراسة كل من (سولومون ,1955) و دراسة (كورت لوين ,1939) ودراسة (ليفينسون , 1965) التي أظهرت نتائج دراساتهم نفس النتائج.

3-الفرضية الثانية:- -توجد فروق ذات دلالة إحصائية بنسبة (0,05%) في تأثر الأفراد بمعيار "نظرة لآخر" تعزى لمتغير الفئة العمرية.

الجدول رقم (12) يبين دلالة الفروق في متوسط درجات عينة البحث تعزى لمتغير العمر وتحليل التباين.

الفئة العمرية	F المحسوبة	المعنوية دالة	النتيجة	دالة عند
29-18	3,728	0,001	لا توجد فروق	0,05
39-30	3,531	0,001	لا توجد فروق	0,05
49- 40	3,420	0,001	لا توجد فروق	0,05
60-50 فما فوق	3,112	0,001	لا توجد فروق	0,05

تم استخراج المتوسطات الحسابية لدرجات عينة البحث كما هو موضح في الجدول رقم (12) لكل الفئات العمرية ثم تم استخدام اختبار ت (T test) عند مستوى دلالة (0,05) لإيجاد دلالة الفروق, وقد بين الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير العمر بين الفئات العمرية قيد الدراسة عند الفئات العمرية (18-29) و(30-39) و(40-49) و (50-60 فما فوق) وبالتالي تشير هذه النتيجة إلى عدم وجود فروق بين الفئات العمرية قيد الدراسة تبعاً لمتغير العمر في التأثر برآي الآخر وتتفق هده النتيجة مع دراسة كل من (سولومون ,1955) و دراسة (كورت لوين ,1939) ودراسة (ليفينسون, 1965) الذي أثبتت نتائج دراستهم نفس النتائج.

4-الفرضية الثالثة:-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بنسبة (0,05%) في تأثر الأفراد بمعيار "نظرة لآخر" تعزى لمتغير المستوى الثقافي.

الجدول (13) يوضح دلالة الفروق في تأثر الأفراد بمعيار "نظرة لآخر تعزى المستوى الثقافي.

المستوى الثقافي	متوسط	جامعي	عالي	قيمة ت	دالة عند
فقدان اتخاذ القرار	0.86	0,68	0,59	3,21	0,05
التأثر بنظرة الآخر	0,83	0,71	0,57	3,45	0,05

يوضح الجدول (13) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) في ارتفاع مستوى تأثر الأفراد بمعيار "نظرة لآخر تعزى لمتغير المستوى الثقافي. تؤثر على اتخاذ القرار حيث أظهرت النتائج فروق دالة إحصائياً لدى الذكور والإناث باختلاف المستوى الثقافي مما يدل على أن العينة لديها أعراض مرتفعة ومستوى عالي من التأثر بآراء الآخرين في اتخاذ قراراتهم الشخصية, مما يؤثر عليهم سلبياً في حياتهم العلمية والمهنية والاجتماعية وأن أفراد العينة في التعليم المتوسط لديها معدل أعلى من التعليم الجامعي والعالي، وقد اتفقت هده النتيجة مع دراسة كل من (عاشوريا ،2025) و دراسة (لي ،2023) ودراسة (تساربااليس، 2023) التي أظهرت نتائج دراساتهم نفس النتائج

الفصل الخامس: تفسير النتائج ومناقشتها:

من خلال ما تقدم من تحليلات إحصائية تبين الآتي:

1-قد أجابت النتائج على التساؤل الاول: س-هل توجد علاقة بين الخوف من التقييم الاجتماعي (نظرة الآخر) وفقدان حرية الفرد في اتخاذ قراراته الشخصية كشفت عنها نتائج الدراسة. حيث أثبتت النتائج أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية لدى أفراد العينة عند مستوى 0,05 حيث بلغ معامل الارتباط (0,73) بالتجزئة وهو معامل ارتباط عالي وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة كل **من** (عاشوريا ،2025) و دراسة (بوثاكاني ، 2023) ودراسة (لي ، 2023) التي أظهرت نتائج دراساتهم وجود ارتفاع في التأثر برأي الآخر يؤثر على اتخاذ قراراتهم وعلى مستقبلهم.

2- وقد أجابت نتائج البحث على التساؤل الثاني: ما مدى تأثير معيار "ماذا سيقول الناس" على فقدان الإحساس بالحرية النفسية للفرد في اتخاذ قراراته الشخصية، حيث أثبتت النتائج وجود مستوى عالي من التأثر برأي الآخر مما يفقد الإحساس بالحرية النفسية للفرد في اتخاذ قراراته الشخصية ويعزز سلوكيات لا تعبر عن الذات الحقيقية وذلك من خلال المقابلة معهم وملاحظتهم والقاء بعض الأسئلة عليهم وبما جاءت به النظريات المفسرة وأدبيات البحث.

3- لقد تحقق الفرض الأول:- وهو توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين الجنسين (الذكور والإناث) في تأثر الأفراد بمعيار "نظرة لآخر تعزى لمتغير الجنس. تؤثر على اتخاذ القرار الشخصية لديهم, حيث دلت النتائج على وجود فروق دالة عند مستوى (0,05) بين متوسطي درجات الذكور والإناث على المقياس, حيث كان متوسط الإناث (53,75) وهو أعلى من متوسط الذكور حيث بلغ عند الذكور (51,68) وهذه النتيجة تدل على تأثر الأفراد بمعيار "نظرة لآخر له أثر على فقدان الحرية في اتخاذ القرار ويرتفع عند الإناث أكثر منه عند الذكور وكانت قيمة ت مرتفعة تدل على وجود مستوى عالي من التأثر بنظرة الآخر له أثر على عينة البحث وقد اتفقت هده النتيجة مع دراسة كل من (عاشوريا 2025) و دراسة (بوثاكاني ، 2023) التي أظهرت نتائج دراساتهم نفس النتائج التي أظهرت نفس النتائج.

4- كما تحقق الفرض الثاني:- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بنسبة (0,05%) في تأثر الأفراد بمعيار "نظرة لآخر" تعزى لمتغير الفئات العمرية قيد الدراسة وكان مرتفعاً عند الفئات العمرية جميعها من (18-29) و(30-39) و(40-49) (50-60 فما فوق) هذا يبين أنه لا توجد فروق فردية ذات دلالة بين الفئات العمرية في تأثر الأفراد بمعيار "نظرة لآخر والتقييم الاجتماعي في اتخاذ قراراتهم في مستقبلهم وتتفق هده النتيجة مع دراسة كل من (عاشوريا ، 2025) و دراسة (تساربااليس ، 2023) ودراسة (لي ، 2023) التي أظهرت نتائج دراساتهم نفس النتائج حيث لم تظهر فروق جوهرية باختلاف المراحل العمرية تعزى (لمتغير العمر).

5-لقد تحقق الفرض الثالث:- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بنسبة (0,05%) في تأثر الأفراد بمعيار "نظرة لآخر" تؤثر على اتخاذ القرار الشخصية لديهم تعزى للمستوى الثقافي, حيث دلت النتائج على وجود فروق دالة عند مستوى (0,05) بين متوسطي درجات أفراد العينة على المقياس, مما يدل على أن العينة لديها أعراض مرتفعة ومستوى عالي من التأثر بآراء الآخرين في اتخاذ قراراتهم الشخصية, والتأثر بالتقييم الاجتماعي مما يشعرهم بفقدان الإحساس بالحرية في اتحاذ القرار وهذا يولد ويعزز لديهم سلوكيات سلبية و يؤثر عليهم في حياتهم العلمية والمهنية والاجتماعية وأن أفراد العينة في التعليم المتوسط لديها معدل أعلى من التعليم الجامعي والعالي، وقد اتفقت هده النتيجة مع دراسة كل من (عاشوريا ، 2025) و دراسة (بوثاكاني ، 2023) ودراسة (تسار باليس، 2023) التي أظهرت نتائج دراساتهم نفس النتائج.

خلاصة النتائج :- أوضحت نتائج الدراسة بأن هناك ومستوى عالي من التأثر بآراء الآخرين في اتخاذ قراراتهم الشخصية, والتأثر بالتقييم الاجتماعي مما يشعرهم بفقدان الإحساس بالحرية في اتحاذ القرار وهذا يولد ويعزز لديهم سلوكيات سلبية و يؤثر عليهم في حياتهم العلمية والمهنية والاجتماعية وأن أفراد العينة في التعليم المتوسط والأصغر سناً لديها معدل أعلى من التعليم الجامعي والعالي وإن الإناث أكثر تأثراً من الذكور, كما أوضحت النتائج أن أفراد العينة يواجهون العديد من المشكلات النفسية في تحقيق رغباتهم والتكيف مع آراء الناس ويرتفع لديهم الإحساس بفقدان الحرية في اتخاذ القرار كما إن الجانب النفسي يتأثر بسبب بعض المخاوف والرهبة من صعوبة تحقيق الأهداف التي يسعون لتحقيقها وذلك راجع لتأثرهم بآراء الآخر

الخاتمة:

يخلص هذا البحث إلى أن تدخل الآخر ونظرته يمثلان عاملًا مؤثرًا في حرية الفرد النفسية وقدرته على اتخاذ القرار باستقلالية. فقد أظهرت النتائج أن الخوف من التقييم الاجتماعي يرتبط سلبًا بمستوى الحرية النفسية، حيث يزداد احتمال خضوع الأفراد لضغوط الآخرين كلما ارتفعت حساسيتهم لنظرة المجتمع. كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعًا لمتغيرات الجنس، والمستوى الثقافي، والفئة العمرية، الأمر الذي يعكس تعقيد الظاهرة وارتباطها بخلفيات شخصية واجتماعية متنوعة. إن هذه النتائج تؤكد أهمية تناول موضوع الحرية النفسية بوصفه أحد الركائز الأساسية للصحة النفسية وجودة الحياة، وتبرز الحاجة الماسة إلى برامج إرشادية وتربوية تستهدف الفئات الأكثر عرضة للتأثر بالآخرين. كما أن هذه الدراسة تشكل خطوة أولى نحو فتح المجال لمزيد من البحوث التي تستكشف الأبعاد الثقافية والاجتماعية والنفسية لهذه الظاهرة، بما يعزز الفهم العلمي والعملي لسبل مواجهتها.

التوصيات:

1- تعزيز الاستقلالية النفسية من خلال برامج إرشاد نفسي تهدف إلى تقوية مهارات اتخاذ القرار الحر وتقليل الاعتماد المفرط على تقييم الآخرين.
2- تنمية الوعي الذاتي لدى الأفراد عبر ورش عمل وتدريبات تساعدهم على إدراك مصادر ضغطهم الاجتماعي وتمييزها عن قناعاتهم الشخصية.

3- إدماج موضوع الحرية النفسية في المناهج التعليمية لتوعية الطلبة بخطورة الانصياع الأعمى للآخرين وأهمية بناء شخصية مستقلة ومتوازنة.

4- التركيز على الفئات الأكثر تأثرًا (النساء، الشباب، والأفراد ذوو المستويات الثقافية المنخفضة) ببرامج دعم وتمكين خاصة تعزز ثقتهم بأنفسهم.

5- تدريب المستشارين النفسيين والتربويين على استراتيجيات عملية للتعامل مع مشكلات الخوف من نظرة الآخرين والتقييم الاجتماعي السلبي.

المقترحات:

1- إجراء دراسات مستقبلية تقارن بين الثقافات المختلفة لبحث مدى تباين تأثير التقييم الاجتماعي على الحرية النفسية.

2- دراسة العلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي والخوف من التقييم الإلكتروني وتأثيره على حرية اتخاذ القرار.

3- التوسع في البحث الكيفي عبر مقابلات متعمقة لفهم تجارب الأفراد الشخصية مع الخوف من نظرة الآخرين.

4- اقتراح برامج تجريبية لقياس فاعلية تدريبات الاستقلالية النفسية في الحد من أثر الخوف من التقييم الاجتماعي.

5- الربط بين موضوع البحث وبعض الاضطرابات النفسية الشائعة مثل القلق الاجتماعي والاكتئاب لفهم الأبعاد الإكلينيكية للظاهرة .

المراجع:

1- الزيد، ع. (2019). العلاقة بين بنية اللوزة الدماغية والقلق الاجتماعي: دراسة في ضوء الأدلة العصبية. مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة الجزائر.

2- بوثاكاني ، م،ي، (2023)، دراسة التفاعل بين الخوف من التقييم السلبي واتخاذ القرار ، مجلة SSRN الالكترونية .

3- تسار باليس ، واخرون (2023) ، الخوف من التقييم الإيجابي والسلبي والتنظيم العاطفي لدى المراهقين ، دراسة طولية ، مجلة التطور والاضطربات النفسية .

4- حمودة، أ. ش. (2015). الذات والآخر: دراسة في علم النفس الاجتماعي. القاهرة: دار المعرفة الجامعية.

5- حمودة، أ. أ. (2017). الحرية النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، 41، 115–242.

6- رحمة، ع. خ. (2024، 18 يناير). قراءة أولية في وعي (الذات) ووعي (الآخر). عالم الثقافة.

7- عثمان، ز. س. ع. (2014). القلق الاجتماعي وعلاقته بقوة الأنا وتقدير الذات والسلوك العدواني لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة سوهاج.

8- كولتر، ل. (2016). الدماغ وعلم النفس العصبي (ترجمة: مركز التعريب والبرمجة).

9- لي ، ج، (2023) العلاقة بين مشاعر النقص والخوف من التقييم السلبي والقلق الاجتماعي لدى طلاب المدارس الثانوية ، الصين ، مجلة فرونتيرز في علم النفس .

10- عاشوريا ، ش (2025) تأثير الخوف من الحكم الاجتماعي على الاستقلالية الشخصية ، المجلة الدولية للعلوم الاجتماعية و الإدارية .

11- نعيمة، م. ح. (2012). العطف على الذات وعلاقته بالخوف من التقييم الاجتماعي السلبي لدى طلبة الجامعة (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة المستنصرية، العراق.

12-عاشوريا، ش. (2025). تأثير الخوف من الحكم الاجتماعي على الاستقلالية الشخصية في نيبال. المجلة الدولية للعلوم الاجتماعية والإدارة، 12(2)، 99–103.