

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

عنوان المذكرة:

مستوى تقدير الذات لدى
المراهق الذي يعاني خواف اجتماعي

- دراسة حالة لبعض المراهقين - بولاية بسكرة -

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص عيادي

إشراف

أ- خوله دبلّة.

إعداد الطالبة:
الأستاذة:

حدة وطواط.

السنة الجامعية: 2013/2012

شكر و عرفان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على اشرف الأنبياء والمرسلين نبينا
محمد وعلى اله وصحبه أجمعين وبعد:

يسعدني أن أتقدم بالشكر والعرفان إلى أستاذتي الفاضلة "خوله دبله" المشرفة على
هذه الدراسة والتي لم تبخل علي بتوجيهاتها ونصائحها المستمرة والتي كان لها الأثر
الكبير في انجاز هذه الدراسة.

كذلك أتقدم بجزيل الشكر لأعضاء اللجنة المناقشة وجميع أساتذة قسم علم النفس .

الطالبة.

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى تقدير الذات لدى المراهق الذي يعاني
خوف اجتماعي، و منه تم طرح التساؤل التالي:

ما هو مستوى تقدير الذات لدى المراهق الذي يعاني خوف اجتماعي؟

وكإجابة أولية على التساؤل تم صياغة الفرضية التالية:

المراهق الذي يعاني خوف اجتماعي لديه تقدير ذات منخفض، ولتأكد من صحة
فرضية الدراسة تم الاعتماد على المنهج الإكلينيكي وتم الاعتماد ضمن هذا المنهج على
تقنية دراسة حالة وتمثلت أدوات جمع البيانات في المقابلة الحرة والمقابلة نصف الموجهة
وكذا مقياس الخوف الاجتماعي لمجدي الدسوقي ومقياس تقدير الذات لكوبر سميث،
وتضمنت الدراسة على أربع حالات مراهقات ضمن المراهقة الوسطى: الحالة
الأولى(18)، الحالة الثانية(17)، الحالة الثالثة(16)، الحالة الرابعة(17)، وتم التوصل إلى
النتائج التالية: _

"المراهق الذي يعاني خوف اجتماعي لديه تقدير ذات منخفض".

وتبقى هذه النتائج محصورة في حالات البحث لأنها ضمن المجال النفسي.

الكلمات المفتاحية:

الخوف الاجتماعي، تقدير الذات، المراهقة.

فهرس المحتويات:

شكر و عرفان.

ملخص الدراسة.

قائمة الجداول.

قائمة المحتويات.

الفصل الأول: طرح إشكالية الدراسة. الصفحة

- 1- مقدمة _ إشكالية.....1
- 2- فرضية الدراسة.....3
- 3- دوافع اختيار الموضوع.....3
- 4- الدراسات السابقة.....4
- 5- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة.....6

الجانب النظري.

الفصل الثاني: الخواف الاجتماعي لدى المراهق.

- أولاً: المراهقة.....10
- 1- تعريف المراهقة.....10
- 1-1- لغة:.....10

- 10.....1-2-اصطلاحا
- 11.....1-3-تعريف المراهقة حسب بعض العلماء
- 11.....2-المقاربة النظرية لفترة المراهقة
- 11.....1-2-الاتجاه البيولوجي
- 12.....2-2-الاتجاه السيكودينامي
- 13.....2-3-الاتجاه الاجتماعي
- 14.....2-4-الاتجاه النفساجتماعي
- 15.....3-أنماط المراهقة
- 15.....3-1-المراهقة المتكيفة
- 16.....3-2-المراهقة المنسحبة
- 16.....3-3-المراهقة العدوانية
- 16.....3-4-المراهقة المنحرفة
- 16.....4-مشاكل المراهقة
- 16.....4-1-صراع الأجيال
- 16.....4-2-أزمة الهوية
- 17.....4-3-الاغتراب و التمرد
- 18.....4-4-الانطواء و العزلة
- 18.....4-5-انعدام الثقة بالنفس

- 18.....ثانيا: الخواف الاجتماعي.....18
- 18.....1-تعريف الخواف الاجتماعي.....18
- 19.....1-1-تعريف الخواف.....19
- 19.....1-2- تعريف الخواف الاجتماعي.....19
- 20.....1-3- بعض المصطلحات المتداخلة مع الخواف الاجتماعي.....20
- 21.....2- أعراض الخواف الاجتماعي.....21
- 21.....1-2- أعراض معرفية.....21
- 22.....2-2- أعراض جسمية.....22
- 22.....2-3- أعراض سلوكية.....22
- 22.....3-مكونات الخواف الاجتماعي.....22
- 22.....1-3- المكون المعرفي.....22
- 23.....2-3- المكون الانفعالي.....23
- 23.....3-3- المكون الفزيولوجي.....23
- 23.....3-4-المكون السلوكي.....23
- 23.....4-انتشار الخواف الاجتماعي.....23
- 25.....5-عوامل الخواف الاجتماعي.....25
- 25.....1-5- العوامل الوراثية.....25
- 25.....2-5- العوامل البيولوجية.....25

- 25.....3-5- العوامل النفسية والاجتماعية والبيئية.....
- 27.....4-5- العوامل حسب نظرية الاستعداد.....
- 27.....6-تشخيص و علاج الخواف الاجتماعي.....

الفصل الثالث: تقدير الذات.

- 31.....أولاً: مفهوم الذات.....
- 31.....1-تعريف الذات.....
- 32.....2-مراحل نمو الذات.....
- 33.....3-العوامل المؤثرة في مفهوم الذات.....
- 35.....4-سمات الذات.....
- 37.....5-مستويات وأبعاد ووظيفة الذات.....
- 41.....ثانياً: تقدير الذات.....
- 41.....1-تعريف تقدير الذات.....
- 43.....2-بعض المصطلحات المتداخلة مع تقدير الذات.....
- 46.....3-نظريات تقدير الذات.....
- 46.....3-1-نظرية روزنبرج.....
- 47.....3-2-نظرية كوبر سميث.....
- 48.....3-3-نظرية زيلر.....
- 49.....4-مستويات تقدير الذات.....

الجانب التطبيقي.

الفصل الرابع: عرض ومناقشة الدراسة.

- أولاً: الإجراءات المنهجية للدراسة.....53
- 1- الدراسة الاستطلاعية.....53
- 2- المنهج المستخدم.....53
- 3- أدوات جمع البيانات.....54
- 3-1- المقابلة.....54
- 3-2- الملاحظة.....55
- 3-3- مقياس الخوف الاجتماعي.....55
- 3-4- مقياس تقدير الذات.....58
- 4- الحدود الحالية للدراسة.....60
- 5- خصائص حالات الدراسة.....61
- ثانياً: عرض وتحليل نتائج الدراسة.....61
- الحالة الأولى:.....61
- 1- تقديم الحالة الأولى.....61
- 2- ملخص المقابلة الحرة مع الحالة الأولى.....62
- 3- عرض نتائج مقياس الخوف الاجتماعي للحالة الأولى.....62
- 4- نتائج المقابلة نصف الموجهة مع الحالة الأولى.....65

66.....	5- عرض نتائج مقياس تقدير الذات للحالة الأولى.....
69.....	6- التحليل العام للحالة الأولى.....
70.....	الحالة الثانية:
70.....	1- تقديم الحالة الثانية.....
70.....	2- ملخص المقابلة الحرة مع الحالة الثانية.....
71.....	3- عرض نتائج مقياس الخواف الاجتماعي للحالة الثانية.....
73.....	4- نتائج المقابلة نصف الموجهة مع الحالة الثانية.....
74.....	5- عرض نتائج مقياس تقدير الذات للحالة الثانية.....
77.....	6- التحليل العام للحالة الثانية.....
77.....	الحالة الثالثة:
77.....	1- تقديم الحالة الثالثة.....
78.....	2- ملخص المقابلة الحرة مع الحالة الثالثة.....
78.....	3- عرض نتائج مقياس الخواف الاجتماعي للحالة الثالثة.....
81.....	4- نتائج المقابلة نصف الموجهة مع الحالة الثالثة.....
82.....	5- عرض نتائج مقياس تقدير الذات للحالة الثالثة.....
84.....	6- التحليل العام للحالة الثالثة.....
85.....	الحالة الرابعة:
85.....	1- تقديم الحالة الرابعة.....

- 2-ملخص المقابلة الحرة مع الحالة الرابعة.....86
- 3-عرض نتائج مقياس الخواف الاجتماعي للحالة الرابعة.....88
- 4- نتائج المقابلة نصف الموجهة مع الحالة الرابعة.....88
- 5-عرض نتائج مقياس تقدير الذات للحالة الرابعة.....89
- 6-التحليل العام للحالة الرابعة.....92
- 7-مناقشة النتائج على ضوء فرضية الدراسة.....93
- 95.....الخاتمة**
- 96.....قائمة المراجع**

الملاحق.

فهرس الجداول :

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
60	جدول يبين قيمة "ت" لدلالة الفرق بين المجموعة الدنيا و المجموعة العليا في مقياس الخواف الاجتماعي.	1
62	جدول يبين العبارات الموجبة و السالبة لمقياس تقدير الذات لكوبر سميث.	2
63	جدول يبين أرقام العبارات الخاصة بالمقاييس الفرعية لمقياس تقدير الذات لكوبر سميث.	3
67-65	جدول يبين عرض نتائج مقياس الخواف الاجتماعي للحالة الأولى.	4
68	جدول يبين عرض نتائج المقابلة نصف الموجهة للحالة الأولى.	5
71-70	جدول يبين عرض نتائج مقياس تقدير الذات للحالة الأولى.	6
71	جدول يبين توزيع درجات المقاييس الفرعية للمقياس تقدير الذات للحالة الأولى.	7
75-74	جدول يبين عرض نتائج مقياس الخواف الاجتماعي للحالة الثانية.	8
76	جدول يبين عرض نتائج المقابلة نصف الموجهة للحالة الثانية.	9
78-77	جدول يبين عرض نتائج مقياس تقدير الذات للحالة الثانية.	10
82-81	جدول يبين عرض نتائج مقياس الخواف الاجتماعي للحالة الثالثة.	11

83	جدول يبين عرض نتائج المقابلة نصف الموجهة للحالة الثالثة.	12
85-84	جدول يبين عرض نتائج مقياس تقدير الذات للحالة الثالثة.	13
88	جدول يبين عرض نتائج مقياس الخواف الاجتماعي مع الحالة الرابعة.	14
90	جدول يبين عرض نتائج المقابلة نصف الموجهة للحالة الرابعة.	15
92-91	جدول يبين عرض نتائج مقياس تقدير الذات مع الحالة الرابعة.	16
94	جدول يلخص النتائج العامة للدراسة.	17

الفصل الأول طرح إشكالية الدراسة

1-مقدمة_اشكالية.

2- فرضية الدراسة.

3- دوافع اختيار الموضوع.

4-الدراسات السابقة.

5- التعريف الاجرائي لمتغيرات الدراسة.

1-مقدمة_إشكالية:

تعد مرحلة المراهقة من المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطوار نموه المختلفة والمراهقة تعني الاقتراب من النضج في جميع مجالاته، ويشير ذلك إلى حقيقة مهمة، وهي أن النمو لا ينتقل من مرحلة إلى مرحلة فجأة ولكنه تدريجي، ومستمر ومتصل، فالمراهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مراهقا، ولكنه ينتقل انتقالا تدريجيا نحو النمو وتعرف المراهقة حسب الموسوعة: " بأنها مرحلة إعادة بناء عاطفي وفكري للشخصية وهي عملية هضم للتحويلات الفيزيولوجية المرتبطة بتكامل الجسد جنسيا".(امزيان زبيدة، 2007، ص73).

كما تعتبر مرحلة المراهقة فترة من الخبرات والمسؤوليات الجديدة والعلاقات مع الآخرين

فما يعيش المراهق من تناقضات وأزمات بدءا من " إشكالية الجسم" أين يولي ذلك الاهتمام المفرط لجسمه ككل وما ينتابه من شعور بالغرابة هذا راجع إلى صعوبة إستيعاب علامات البلوغ وما يصاحبها من تغيرات في مظهره حيث لها الأثر القريب العميق في نفسه حتى أن هناك العديد من العلماء أشادوا بكون التغيرات الفيزيولوجية منبع الاضطرابات التي تمس التوازن النفسي للمراهق، فالطبيعي هناك أن يكون هنالك تقبل هذه التغيرات ليعيش التفاني في حبه لنفسه وهو الإعجاب بها وهنا ننتقل إلى خاصية مهمة في هذه المرحلة ما يعرف بالنرجسية أو عشق الذات ويعتبر الاستثمار النرجسي مهمة في فترة المرافقة ، ومن أهم مظاهر والتي تشهدها فترة المراهقة ما يعرف بأزمة الهوية أين يتساءل المراهق من "أنا" يبدأ فيها بتنمية شعوره بالهوية، مع بناء انتمائه الخاص إلى محيطه، ولكن مع ذلك فالتغيرات في مجالات النمو المختلفة والضغوط قد تتسبب في عدم شعور المراهق بالثقة الكاملة بنفسه عند التعامل مع الآخرين ويعتبر تقدير الذات

واحترامها من المشاعر الايجابية وهو مهم جدا من حيث أنه هو البوابة لكن أنواع النجاح الأخرى المنشودة، فمهما تعلم الفرد طرق النجاح وتطوير الذات، فإذا كان تقديره لذاته وتقديمه لها ضعيفا فلن ينجح في الأخذ بأي من تلك الطرق للنجاح، لأنه يرى نفسه غير قادر وغير مستحق لذلك، ومفهوم الذات يتأثر كثيرا بالخبرات الحياتية، حيث أن المراهق لا يستطيع أن يلاحظ ذاته بموضوعية ويرى عبد الوهاب كامل: أن تقدير الذات يتمخض عن وعي أو رؤية سليمة موضوعية للذات فقد يغالي الفرد في تقديره لذاته ويصاب بما يمكن وصفه بسرطان الذات أو تضخم مرضي خبيث في ذات الفرد يجعله غير مقبول من الآخرين ويبحث عن الكلام بدون فائدة والعدوانية اللفظية أو الفرد لا يعطي نفسه حقها ويحط من قدرها وبالتالي ينحدر بذاته نحو الدونية والإحساس بالنقص (عبد الوهاب كامل، 1989، ص 80).

وتتميز مرحلة المراهقة بمجموعة من التغيرات والتحويلات التي تطرأ على الفرد، فالمراهقة تعني الخروج من مرحلة الطفولة، ويبحث فيها الولد عن اندماج أوسع في مجتمعه وذلك من خلال تكوين علاقات وصدقات جيدة و اتساع دائرة المعارف من خلال القيام بأعمال متميزة عن الآخرين في محاولة منه لإثبات شخصيته المستقبلية وقد تتميز مرحلة المراهقة بمجموعة من الإضرابات في إرضاء الآخرين لتجنب سماع النقد منهم، والخوف من التحدث أمام الملاء، وهو ما يعرف بالخوف الاجتماعي ويعتبر من المخاوف المرضية، وهو احد الاضطرابات التي حظيت باهتمام كثير من العلماء والباحثين أكثر مما في السابق وغالبا يبدأ في نهاية مرحلة الطفولة أو بداية المراهقة.

ويعتبر الخوف الاجتماعي من العوائق التي تقف بين الفرد والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين إن الأشخاص المصابين بهذا الاضطراب يخافون من تقييم أدائهم في المواقف الاجتماعية، ولأنهم يتوقعون دائما التقييم السلبي لهم من طرف لآخر ولقد اهتم علماء النفس بالكشف عن طبيعة هذه المخاوف الاجتماعية .

والخوف الاجتماعي هو اضطراب ونوع من المخاوف غير المبررة التي تظهر عند قيام الشخص بالحديث أو عمل شيء أمام مجموعة من الناس، وتشير بعض الدراسات إلى أن حالات الخوف الاجتماعي تمثل 20% من الحالات العيادية، ويمكن القول أن معدل انتشار حالات الخوف الاجتماعي يزيد على هذه النسب وربما يرجع ذلك إلى أن مرضى الخوف الاجتماعي لا يلجؤون إلى العلاج نظراً لخوفهم من الحديث عن أنفسهم أمام الآخرين، وتتراوح نسبة انتشاره بين الذكور والإناث من 1% إلى 2% ومن الخصائص المميزة للخوف الاجتماعي: الحساسية والخوف من النقد، ومن خصوصية هذه المرحلة وأهمية طبيعة سيرورة مفهوم الذات لدى المراهق جاءت هذه الدراسة للتقرب من: « مستوى تقدير الذات لدى المراهق الذي يعاني الخوف الاجتماعي » فجاء تساؤل الدراسة كالاتي:

ما هو مستوى تقدير الذات لدى المراهق الذي يعاني خواف اجتماعي ؟

2-فرضية الدراسة:

المراهق الذي يعاني خواف اجتماعي لديه تقدير ذات منخفض.

3-دوافع اختيار الموضوع:

الدوافع الشخصية:

-الإيمان الشخصي بأهمية مرحلة المراهقة وكل ما تحويه من تغيرات في جميع مجالات النمو و كون هذه المرحلة هي مرحلة الاقتراب التدريجي لمرحلة الشباب هذه الخيرة هي أساس بناء المجتمع.

- طبيعة تقييم المراهق لذاته مرتبطة بالسيرورة النفسية للفرد سواء الصحة النفسية أو الاضطراب.

الدوافع العلمية:

- إن هذه الدراسة ضمن الاختصاص العيادي.
- مناسبة للوقت المسموح به لدراستها.
- المتغيرات قابلة للدراسة.

3-الدراسات السابقة:

❖ دراسة نهى يوسف اللحامي (1987):

هدفت هذه الدراسة إلى كشف العلاقة مابين تقدير الذات والقلق لدى طلاب المدرسة الإعدادية المشتركة بالقاهرة، حيث بلغت عينه الدراسة 300 طالب وطالبة قسمت بالتساوي واستخدمت الباحثة استبيان لورانس لتقدير الذات، ومقياس القلق الظاهر، وأظهرت نتائج الدراسة إن هناك علاقة ارتباط سالبة بين تقدير الذات والقلق .

❖ دراسة فتحي عبد الحميد عبد القادر(1990):

هدفت هذه الدراسة إلى دراسة العلاقة بين حب الاستطلاع، وتقدير الذات والقلق واثر تفاعل المتغيرات المستقلة " حب الاستطلاع، وتقدير الذات" على المتغير التابع "القلق" على عتبة الدراسة والتي بلغ قوامها 264 طالب بمصر، حيث قسمت العينة إلى 136 من الذكور و128 من الإناث واستخدم الباحث مقياس حب الاستطلاع من إعداده ومقياس تقدير الذات لكوبر سميث ومقياس القلق الظاهر للأطفال من وضع تايلور وأظهرت النتائج للدراسة وجود علاقة موجب بين حب الاستطلاع وتقدير الذات وعلاقة سالبة بين حب الاستطلاع والقلق ، وعلاقة سالبة بين تقدير الذات والقلق، وكذلك عدم وجود تفاعل ثنائي بين حب الاستطلاع وتقدير الذات على درجات القلق.

❖ دراسة سعيد عبد الله ديبس (1997):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على علاقة الخوف من التحدث أمام الآخرين بتقدير الذات لدى عينية طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من 527 طالب من طلاب المرحلة الثانوية من مختلف التخصصات والصفوف الدراسة بمدينة الرياض، وتمثلت أدوات الدراسة بمايلي: مقياس الخوف من التحدث أمام الآخرين، ومقياس تقدير الذات وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطيه سالبة ودالة بين ادراكات الطلاب لذاتهم وتقديرهم لها، وبين شعورهم بالخوف من المواقف التي تتطلب، لتحدث أمام الآخرين والتفاعل معهم واعتبر الباحث إن الخوف من التحدث أمام الآخرين نوع من أنواع القلق الاجتماعي.

❖ دراسة ماجي و آخرون (1997):

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى انتشار ونسبة كل من المخاوف الاجتماعية والقلق الاجتماعي بنا على متغيري الجنس والسن وشملت عينة الدراسة 880 من الإناث والذكور المرحلة عمرية (15-29) سنة وتمثلت أداة الدراسة بقائمة المخاوف الاجتماعية ومقياس القلق الاجتماعي، كما أشارت إن المتوسط العمري كالبوادر ظهر القلق الاجتماعي تبدأ في المرحلة العمرية 12 سنة وبتشدد بعد ذلك.

❖ دراسة عبد المنعم طلعت (1992):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على المخاوف الاجتماعية لدى المراهقين والمراهقات، وتكونت العينة من 210 مراهق بمتوسط عمري 5, 16 واستخدام الباحث المنهج الوصفي وتم تطبيق مقياس المخاوف الاجتماعية في جمهورية مصر، وتوصلت نتائج الدراسة إلى إن: شعور المراهقات الإناث بالخوف أكثر من شعور المراهقين الذكور.

❖ التعقيب على الدراسات السابقة:

تمت الاستفادة منها لتحديد البناء العام للدراسة والخطوات المنهجية الواجب إتباعها كذلك ساعدتنا في صياغة فرضيات الدراسة وتبني المنهج المناسبة للدراسة.

4- التعريف الإجرائي للمتغيرات الدراسة :

4-1-الخواف الاجتماعي:

هو اضطراب من نوع المخاوف غير المبررة التي تظهر عند قيام الشخص بالحديث أو القيام بعمل ما أمام مجموعة من الناس، وهذا يستدل عليه بمقياس الخواف الاجتماعي لمجدي محمد الدسوقي .

4-2-تقدير الذات:

هي نظرة الفرد واتجاهه نحو ذاته ومدى تقدير هذه الذات من الجوانب المختلفة الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به وهذا يستدل عليه بمقياس تقدير الذات "كوبر سميث".

4-1-المراهقة: الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي وكانت

حالات الدراسة ضمن المراهقة الوسطى.

❖ ولمعالجة موضوع الدراسة تم تقسيم الدراسة إلى أربع فصول :

-الفصل الأول تضمن طرح مقدمة إشكالية الدراسة وفرضية الدراسة ودوافع اختيار الموضوع، بالإضافة إلى تحديد التعاريف الإجرائية للدراسة مروراً ببعض الدراسات السابقة. أما الفصل الثاني تعرضنا فيه إلى مرحلة المراهقة والخواف الاجتماعي.

وفي الفصل الثالث تناولنا تقدير الذات وبعض المفاهيم المتعلقة به.

وبالنسبة للفصل الرابع تضمن الجانب الميداني للدراسة والذي تعرفنا فيه على الإطار المنهجي للدراسة وكل ما يتعلق به من دراسة استطلاعية والمنهج والأدوات المستخدمة، وأخيرا عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها على ضوء فرضية الدراسة.

الجانب

النظري

الفصل الثاني: الخوف الاجتماعي لدى المراهق

أولاً: المراهقة:

1- تعريف المراهقة.

2- المقارنة النظرية لفترة المراهقة.

3- أنماط المراهقة.

4- مشاكل المراهقة.

ثانياً: الخوف الاجتماعي:

1- تعريف الخوف الاجتماعي.

2- أعراض الخوف الاجتماعي.

3- مكونات الخوف الاجتماعي.

4- عوامل الخوف الاجتماعي.

5- انتشار الخوف الاجتماعي.

6- تشخيص وعلاج الخوف الاجتماعي.

1- تعريف المراهقة

1-1- لغة

المعنى اللغوي للمراهقة فهو المقاربة فأرهفته معناه أدركته وأرهفته تعني دانيتها فراهق الشيء معناه كارهه وراهق البلوغ معناه قارب سن البلوغ وراهق الغلام معناه قارب الحلم وصبي مراهق معناه مدان للحلم والحلم هو القدرة على إنجاب النسل (خليل ميخائيل معوض ، 2000 ص 229)

أما في اللغة الأجنبية فمصطلح المراهقة (adolescence) يشتق من اللغة اللاتينية (adolescentia) والفعل معناه " كبر " والمراهقة هي المرحلة التي ينتقل فيها الكائن من الطفولة إلى الرشد بحسب معجم (Littre) أي أن المراهقة هي الانتقال من الاتكالية إلى مرحلة الاعتماد على الذات (مريم سليم 2002 ، ص 375) .

1-2- اصطلاحا:

تعريف المراهقة اصطلاحا في علم النفس يعني:

الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي ولكنه ليس النضج نفسه لأنه في مرحلة المراهقة يبدأ الفرد في النضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي ولكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة.

وتعرف أيضا :

على أنها مرحلة انتقال جسمي وعقلي وانفعالي واجتماعي بين الطفولة والشباب

(http://www.acofps.com/vb-s_howthread.p)

3-1- تعريف المراهقة حسب بعض العلماء :

❖ يرى (ستانلي هول .1956) :

أن المراهقة هي الفترة العمرية التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف النفسية والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة. (عبد الكريم قاسم أبو الخير، 2002، ص 41).

❖ و يعرفها "كولبرج" (Kohlberg):

على أنها امتلاك المراهق لقدرات معرفية عالية تسمح له أن يتصرف وفق لمستويات عالية من تطور الحكم الأخلاقي لديه " مرحلة الالتزام بالقانون " و بالرغم من أن الكثير من المراهقين لا يصلون إلى هذه المرحلة . هناك علاقة إيجابية بين مستوى الحكم الأخلاقي و السلوك الاجتماعي (محمد عودة الريماوي، 2003، ص33، ص34).

❖ أما "كارل رجزر" :

فيعرفها إن المراهقة من الناحية البيولوجية تؤرخ بداية قفزة النمو السابقة للنضج الجنسي، و تستمر حتى يكتمل النمو نسبيا خلال أواخر العشرات و أوائل العشرينات من العمر.

(سعد جلال، دت، ص231).

2- المقاربة النظرية لفترة المراهقة

2-1 - الاتجاه البيولوجي :

مؤسس هذا الاتجاه هو ستانلي هول (G.Stanloy Hall) الذي وضع مؤلفين كبيرين عن المراهقة سنة 1904 هذا الاتجاه في صورته المتطرفة يذهب إلى القول بأن التغيرات

السلوكية التي تحدث خلال المراهقة تخضع كلية لسلسلة من العوامل الفيزيولوجية التي تحدث نتيجة إفرازات الغدد و يمكن تلخيص نظرية هول على النحو التالي:

إن هناك فروقا ملحوظة بين سلوك المراهق، و سلوك طفل المرحلة السابقة و سلوك أبناء المرحلة التالية. و من هنا يمكن النظر إلى مرحلة المراهقة على أنها ميلاد جديد يطرأ على شخصية الفرد. فهناك التغييرات (السابقة) السريعة الملحوظة التي تظهر في ذلك الوقت والتي تحول شخصية الطفل إلى شخصية جديدة كل الجدة مختلفة كل الاختلاف.

هذه التغييرات تعتبر النضج، والتغيرات الفيزيولوجية التي تطرأ على الغدد ومن حيث هي كذلك، فإن نتائجها النفسية تكون مشابهة وعامة عند جميع المراهقين.

ولما كانت هذه الفترة بمثابة ميلاد جديد للمراهق، فإن التغييرات التي تحدث تكون غير مستقرة ولا يمكن التنبؤ بها بسلوكه، كما تكون الفترة كلها فترة ضغط وتوتر أو فترة عاصفة بشدة (Storm and story) نتيجة السرعة في التغييرات، والطبيعة الضاغطة لناعية التوافق في هذه المرحلة(محمد مصطفى زيدان، 2001، ص 151-152).

2-2- الاتجاه السيكوديناميكي :

تركز هذه الاتجاهات ليس فقط على النمو الجنسي والجسمي، بل على ما يصاحب هذا النمو من تأثيرات على نمو المراهق وسلوكه، فغموض هوية المراهق وميوله المتناقضة وصراعاته النفسية وقلقه الجنسي تؤلف جميعها في هذه المرحلة عوامل أساسية في انهيار توازنه كليا واضطراب علاقاته مع ذاته ومع الآخرين، فهذا الانهيار في التوازن البيولوجي والنفسي وظهور الوظائف الجديدة فحياة الكائن هو مظهر من مظاهر ما يطلق عليه أزمة المراهقة أزمة تخلق مواقف متناقضة ورفضاً وثورة، فالمراهق يرفض الخضوع لسلطة الأهل ويكف عن الثقة في الأفكار والأوامر السابقة .

لقد تبنى "فرويد" مع كثير من أتباعه في نظرته إلى المراهقة المنطلقات التالية :

أولاً: أن المراهقة ظاهرة عالمية .

ثانياً: أن المراهقة تعيد مشكلات الطفولة ، ويعتبر "فرويد" أن مشكلات "الكمون" تمتد من حوالي السنة السادسة من العمر إلى أعتاب البلوغ ، حيث يسود كيان الكائن الهدوء والراحة النسبيين، ثم تنتمي هذه المرحلة بابتداء البلوغ فالنضج الجنسي يؤدي في هذه المرحلة إلى مجموعة من الاضطرابات، ليس فقط في الحيلة الجنسية، بل في مجالات السلوك الاجتماعي أيضاً، ففي البلوغ يعاني المراهق من انبعاث جديد للصراعات الأوديبيية بهذا المعنى يصبح البلوغ إعادة للمرحلة الأوديبيية وانخراطا حقيقيا للكائن في مجتمع الراشدين (مريم سليم ، 2002 ، ص 380) .

2-3- الاتجاه الاجتماعي:

نظرية هول ضيقة محدودة من ناحية العوامل الثقافية والبيئية فالأنماط الخاصة للسلوك ومحتوياته اختلافا كبيرا باختلاف البيئات الاجتماعية والثقافات.

وقد ظهرت أهمية البيئة والثقافة في توزيع دوافع السلوك المحددة تحديدا بيولوجيا في ميدان الدراسات الأنثروبولوجية ففي الدراسات التي قامت بها "مرجريت ميد" سنة 1925 على قبائل السامو (samoo) أوضحت أن المشكلات التي تواجه المراهقين تختلف من ثقافة إلى أخرى بشكل يجعل الانتقال إلى مرحلة الشباب والرجولة يتم بصورة أكثر أو أقل تعقيدا .

ومثل هذه الدراسة تجعل من الضروري القيام ببحوث ودراسات مقارنة بين ثقافات مختلفة وأزمنة مختلفة وأن نفكر في مشكلات المراهق على ضوء بيئته الاجتماعية والثقافية لأن هذه التغيرات الاجتماعية والثقافية تنعكس بالضرورة على مشكلات المراهق الذي يمر بمرحلة عدم الاستقرار كما ذكرت "ميد" عن المراهقة في قبائل السامو (إن

الفصل الثاني: الخواف الاجتماعي لدى المراهق

المراهقة هناك تعتبر فترة سرور وبهجة وخلو من الشدة والتوتر). ففي هذه الشعوب تعتبر الفترة الواقعة بين النضج والدخول في مستويات الرجال قصيرة ومتقاربة فليس على المراهق أن ينتظر سنوات طويلة كي يصبح أهلا لتحمل مسؤوليات الكبار وحقوقهم وواجباتهم .

وقد لاحظ الدكتور " مصطفى فهمي " في دراسته لقبائل الشلوك والذبكا إن هذه الجماعات البدائية لا تعرف ما هو معروف عادة باسم (أزمة المراهق) وإن كل ما نجده عندها لا يزيد على فترة بلوغ قصيرة، يكتمل فيها نضج الفرد جنسيا واقتصاديا نضجا يسمح له بتحمل مسؤوليات المجتمع، كما أن سلوك الكبار في هذه القبائل لا يقوم على أفعال كاهل المراهق بقيود وتقاليد اجتماعية ومادية تجعل من طور المراهقة طور أزمات نفسية كما هو مشاهد في مجتمعاتنا الحديثة مثلا .

وقد أوضحت الدراسات العملية الكثير من الحقائق والأفكار التي تدحض نظرية هول فقد أوضحت أن المراهقة ليست فترة من الحياة مستقلة منعزلة عن بقية المراحل بل هي جزء من كل في عملية النمو، تتأثر بما سبقها من مراحل وتؤثر فيما يأتي بعدها، والدراسات التي قامت بها (hollingworth) على علاقة النضج الجنسي والتوتر الانفعالي في المراهقة أوضحت أن هذه التوترات الانفعالية تستمر فترة طويلة حتى بعد اكتمال النضج الجنسي عند الفرد .

وإزاء هذه الحقائق ضعفت وجهة نظر الاتجاه البيولوجي وأصبح من الواضح أن بعض مظاهر المراهقة ليس من الضروري أن يتصف بالعمومية وأن درجة الضغط والصراع التي يتعرض لها المراهق ترجع في ناحية منها إلى الفروق الثقافية في المعايير والقيود المفروضة على سلوك المراهق ومستوى طموح المراهقين بالنسبة لوضعهم لكبار ناضجين (محمد مصطفى زيدان ، 2001 ، ص 153 – 154) .

2-4- الاتجاه النفسوإجتماعي :

الأنا الجديد new ego هو أكثر من وسط بين الهو والانا الأعلى إنه القوة الفاعلة الايجابية في تطور شخصية الفرد مهمته الأولى تتمثل في الإحساس بالهوية وتبدأ هذه المرحلة مع بدايات مرحلة المراهقة وتستمر إلى نهايتها وفي هذه المرحلة يواجه المراهق سؤالاً لم يطرحه على نفسه من قبل هو: من أنا؟ ويجهد باحثاً عن إجابة لهذا السؤال بإمكانياته العقلية والمعرفية التي لم تبلغ أشدها ورومانسية مغالية تحجب عنه الواقع وتدفع به للعيش مع ما هو خيالي، إن ما يتوفر لهذا المراهق من مساعدة وما يقاربه من خبرات وما يطلع عليه من نماذج متفكرة أو مقروءة أو حية تلعب دوراً في إيصاله إلى تحديد هويته بتحديد الأدوار المنطوية به وذلك هو المسار النهائي الصحي المبكر (محمد عودة الريماوي ، 2003 ، ص ، 69).

3- أنماط المراهقة :

يرى الدكتور صموئيل مغاريوس أن هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة يمكن تلخيصها فيما يلي:

3-1- المراهقة المتكيفة :

وهي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل إلى الاستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة ، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يسرق المراهق في هذا الشكل في الأحلام اليقظة أو الخيال أو الاتجاهات السلبية ، أي أن المراهقة هنا أميل إلى الاعتدال (محمد مصطفى زيدان ، 1990 ، ص 155).

3-2- المراهقة المنسحبة المنطوية :

تتجه بطاقتها نحو المراهق وحياته الذاتية(صالح حسن الدايري ، 2008 ، ص 212) وهي صورة مكتئبة تميل إلى الانطواء والعزلة السلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، ومجالات المراهق الأرجية الاجتماعية ضيقة محدودة وينصرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه وحل مشكلات حياته أو إلى التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية، كما يسرف في الاستفراق في الهواجس وأحلام اليقظة في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها (محمد مصطفى زيدان ، 1990 ، ص 156).

3-3-المراهقة العدوانية:

ويكون فيها المراهق ثائرا متمردا على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي، كما يميل المراهق إلى تأكيد ذاته و التشبه بالرجال و مجاراتهم في سلوكهم كالتدخين وإطلاق الشارب و اللحية، والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحا مباشرا يتمثل في الإذاء، أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ بصورة العناد، وبعض المراهقين من هذا النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام و الخيال و أحلام اليقظة ولكن بصورة اقل مما سبقها(محمد مصطفى زيدان،1990،ص155،ص156).

3-4-المراهقة المنحرفة:

وحالات هذا النوع تمثل الصور المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني فإذا كانت الصورتين السابقتين غير متوافقة أو غير متكيفة إلا أن مدى الانحراف لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية في الشكل الرابع حيث نجد الانحلال الخلقي و الانهيار النفسي، وحيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع و يدخلها البعض أحيانا في عداد الجريمة أو المرض النفسي و المرض العقلي.(محمد مصطفى زيدان،1990،ص156).

4- مشاكل المراهقة:

4-1- صراع الأجيال:

حيث يعاني المراهق من وجود عدة صراعات داخلية ومنها :

صراع بين الاستقلال عن الأسرة والاعتماد عليها، وصراع بين مخلفات الطفولة ومتطلبات الرجولة والأنوثة وصراع بين طموحات المراهق الزائدة وبين تقصيره الواضع في التزاماته، صراع بين غرائزه الداخلية وبين التقاليد الاجتماعية والصراع الديني بين ما تعلمه من شعائر ومبادئ ومسلمات وهو صغير وبين تفكيره الناقد الجديد وفلسفته الخاصة للحياة ، وصراعه الثقافي بين جيله الذي يعيش فيه بماله من آراء وأفكار والجيل السابق .

(سارة مجد، 2009 ، ص 2) .

4-2- أزمة الهوية :

هناك مهمتين أساسيتين في مرحلة المراهقة:

الأولى تتمثل في مواجهة الشخص مع جسده وهو في حالة تغير وتحول إلى جانب ظهور عالم نزوي جديدة أما الثانية فتتمثل في ضرورة مغادرة عالم الطفولة.

في هذه الحالة نصف التأثيرات النفسية والنتائج المرتبة عن التشكيلة النفسية والطبيعية للخص تحت تأثير هاتين المهمتين وكيفية سيرهما وتحقيقهما، فالأمر يتعلق بالتقمصات الجديدة التي تكون سيرورتها على العموم بشكل لا إرادي، إذ بواسطتها يستوعب الشخص ويكتسب مظهر أو ملكية أو حاجة شخص آخر، وبذلك يتحول جزئياً وفي بعض الأحوال كلياً، وهذا حسب طبيعة وشخصية النموذج الذي يستلهم منه .

يتقمص الطفل أوليائه بشكل أساسي وبدرجة أقل المحيط القريب منه، أي الذي يعيش

فيه كالعائلة، المدرسة وعلاقاته الودية مع الرفقاء(أحسن بوزاين ، 2008 ، ص 114)

ففي مرحلة المراهقة وبسبب النمو والانجذاب نحو الآخرين وخاصة نحو الشخص والجنس المعاكس ولضرورة مغادرة الروابط القريبة جدا مع أوليائه، فإن الشخص يشكل هوية جديدة عن طريق تعديل وتصحيح تقمصاته إنها عبارة عن صورة مركبة تنمو بدورها مع مرحلة المراهقة، انطلاقا من هذه اللحظة فأن تشكيل هوية الشخص تصبح معتمدة على نماذج تكون خارج العائلة.

يحدث هذا بإدماج لكن هذه المرة بشكل أكثر عمقا كما هو عليه ففي السابق التقمص الجزئي لأوليائه وبخاصة للولي من نفس الجنس.

لكن ما يميز خاصة التقمص في مرحلة المراهقة هو أن الشخص يجد نفسه في مواجهة الآمال الجديدة التي يضعها العالم الخارجي فيه كانتظارات الأولياء طبعاً والأصدقاء والرفقاء وبخاصة ما ينتظره هو من نفسه (أحسن ، بوبازين ، 2008 ، ص 144).

4-3- الإغتراب والتمرد :

فالمراهق يشكو من أو والديه لا يفهمانه، ولذلك يحاول الانسلاخ عن مواقف وثوابت ورغبات الوالدين كوسيلة لتأكيد وإثبات تفردته وتمايزه وهذا يستلزم معارضة سلطة الأهل لأنه يعد أي سلطة فوقية أو أي توجيه إنما هو استخفاف لا يطاق بقدراته العقلية التي أصبحت موازية جوهريا لقدرات الراشد، واستهانته بالروح النقدية المتيقظة لديه، والتي تدفعه إلى تمحيص الأمور كافة وفقا لمقاييس المنطق، وبالتالي تظهر لديه سلوكيات التمرد والمكابرة والعناد والتعصب والعدوانية . (سارة مجد ، 2009 ، ص 2) .

4-4- الانطواء والعزلة :

فالتدليل الزائد والقسوة الزائدة يؤديان إلى شعور المراهق بالاعتماد على الآخرين في حل مشكلاته لكن طبيعة المرحلة تتطلب منه أن يستقل عن الأسرة ويعتمد على نفسه، فتزداد حدة الصراع لديه ويلجأ إلى الانسحاب من العالم الاجتماعي والانطواء والخجل.

(سارة مجد ، 2009 ، ص 2) .

4-5-انعدام الثقة بالناس :

فالمراهق يتصرف من خلال عصبيته وعناده يريد أن يحقق مطالبه بالقوة والعنف الزائد ويكون متوترا بشكل يسبب إزعاج كبير للمحيطين به .

وتجدر الإشارة إلى أن كثيرا من الدراسات العلمية تشير إلى وجود علاقة قوية بين وظيفة الهرمونات الجنسية والتفاعل العاطفي عند المراهقين ، بمعنى أن المستويات الهرمونية المرتفعة خلال هذه المرحلة تؤدي إلى تفاعلات ميزاجية كبيرة عن شكل غضب وإثارة عدة طبع عند الذكور ، وغضب واكتئاب عند الإناث (سارة مجد ، 2009 ، ص 2) .

ثانيا: الخواف الاجتماعي:

1- تعريف الخواف الاجتماعي:

1-1- تعريف الخواف :

يرجع الأصل في اصطلاح الفوبيا phobia إلى فوبوس phobos وهو الخوف عند اليونان. (مدحت عبد الحميد أبو زيد ، 2008 ، ص 31) .

والخواف عبارة عن الخوف من موضوع أو شيء أو موقف لا يستثير الخوف لدى عامة الناس ومن هنا إكتسب طابعة المرضي ، كالخوف من الأماكن المفتوحة والخواف الاجتماعي (صالح حسن الداھري ، 2008 ، ص 243) .

1-2-ويعرف الخواف الاجتماعي :

بأنه خوف دائم وواضح من واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية أو الأداء الاجتماعي بمعنى آخر هو خوف المفرد من المواقف التي يوجد فيها ناس آخرون ولا يعني ذلك خوفه من إلحاق الأذى به وإنما يخاف بمعنى النظر فيه (قاسم حسين صالح ، 2008 ، ص 362)

❖ ويعريف الخواف الاجتماعي :

حسب الدليل الشخصي الرابع عام 1994 خوف مستديم من موقف واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية قد يتعرض فيه الشخص للسخرية أو الحرجة بصورة عامة كأن يتعلم أثناء الحديث أمام الناس (تيسير حسون ، 2004 ، ص 111) .

❖ ويعرف وفق التصنيف العالمي العاشر عام 1992 م :

هو الخوف من الملاحظة والتدقيق من قبل الآخرين لتصرفات الفرد كالأكل أو التحدث أمام الآخرين فيؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية .

❖ وتعرفه منظمة الصحة العالمية (OMS) عام 1992 م :

بأنه اضطراب يبدأ غالبا في مرحلة المراهقة ويتمركز حول الخوف من نظرة الآخرين ويؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية ويبدو الخواف الاجتماعي في أعراض نفسية أو سلوكية أو فيزيولوجية وتظهر في مواقف اجتماعية معينة (بريعم سامية ، 2008 ، ص 26) .

❖ تعريف حنفي محمود إمام أحمد الرمادي :

الخواف الاجتماعي هو خوف من الخزي والارتباك في موقف عام ، وينشأ عن ذلك خوف ثابت من المواقف التي يتعرض فيها الشخص لمكانية الند من الآخرين

(بريعم سامية ، 2008 ، ص 25) .

❖ تعريف " أحمد عكاشة " :

هو الخوف من الوقوع محل ملاحظة الآخرين مما يؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية. (برييم سامية ، 2008 ، ص 25) .

❖ تعريف " مايكل وآخرون " :

الخوف الاجتماعي هو حالة من الإصرار العنيف والسلوك المخاوفي غير المعقول ، مع تجنب المواقف التي يتعرض فيها للنقد من الآخرين وبسبب هذا يتعرض الفرد للإحراج
(برييم سامية ، 2008 ، ص 25) .

❖ تعريف " دافيد شهيان " :

هو الخوف من الخزي والارتباك في موقف اجتماعي عام وسرعان ما ينسحب المريض إلى أماكن آمنة ويزيد من تجنب المناسبات الاجتماعية من قبل تناول الطعام أو الشراب أو الكتابة بين الناس ، حيث يكون تحت الملاحظة أو مركز الاهتمام وقد يفضل الوحدة بدلاً من خروجه بدلاً من الأماكن بصحبة الآخرين.
(برييم سامية ، 2008 ، ص 25 - 26) .

❖ تعريف " جاك بوستال " :

يعرف جاك بوستال بأنه خوف من الوضعيات التي يكون فيها الفرد موضع ملاحظة وانتقاد من طرف الآخرين مثل الخوف من التحدث أمام العديد من الناس أو التعرض لطرح الأسئلة (برييم سامية ، 2008 ، ص 26) .

1-3- بعض المصطلحات المتداخلة مع الخواف الاجتماعي:

❖ الخوف:

إحساس أساسي عند الإنسان، بالغ الأهمية؛ هو إحساس بغيض عند اعتقادنا أننا نتعرض للخطر وقد يكون الخطر حقيقي أو خيالي والخوف تعبير تجريدي وينبع من ردة فعل جسدية والشعور بالخوف ليس شيئاً نملكه بل هو أمر نقوم به. (سهى نزيه زكي، 2007 ص 26).

❖ القلق:

هو عرض نفسي غير سوي يصيب الشخصية التي تعاني من المخاوف الغامضة لمدة طويلة و بشكل عنيف، القلق يتطلب علاجاً من قبل المختصين حتى لا يتحول إلى عرض نفسي خطير و مستمر. (طه عبد العظيم، 2009، ص 42).

❖ الخجل:

عرفه فؤاد البهي : بأنه أحد الحالات الإنفعالية التي قد تصاحب الخوف عندما يخشى الفرد من الموقف الراهن المحيط به .

و عرفه بيلكونز: الميل نحو تجنب التفاعلات الاجتماعية و الفشل في المشاركة في المواقف الاجتماعية. (<http://www.meridiantherapy>)

❖ الحياء :

عرفه محمد الغزالي : بأنه علامة سابقة على طبيعة الإنسان فهو يبين مدى أدبه و قيمه التي ينتهي إليها، فالشخص حين يحرص من فعل ما لا ينبغي، أو يتعارض مع قيمه فهو حي الضمير فالحياء يحمي الإنسان من الوقوع في المحذور ، لذا فإن الله سبحانه و تعالى وصى به المسلمين لأنه يجعل المرء يراقب خطواته فلا يتعدى حدود الدين الإسلامي

فالحياء مطلوب و مرغوب فيه و لا يتنافى مع ما يحبذ أن يتصف به الإنسان.

(<http://www.meridiantherapy>)

و منه يمكن أن نفرق بين الخواف الاجتماعي والخوف و القلق : ففي حالة القلق تكون علاماته أو مثيراته غير معروفة لدى الشخص بينما في حالة الخوف تكون المثيرات أو العلامات معروفة غالبا لديه، و بمعنى آخر يعني أن الشخص الخائف يعرف سبب خوفه ، أما الشخص القلق لا يدرك سبب قلقه فهو يأتي من الداخل و من اللاشعور و ليس من الخارج. (طه عبد العظيم، 2009، ص 44).

2- أعراض الخواف الاجتماعي :

يصاحب الخواف الاجتماعي أعراض منها :

2-1- أعراض معرفية :

- الفرع الشديد من الصورة التي سوف يبدو بها أمام الآخرين .

- الانتباه الشديد لنفس والمراقبة الشديدة لها في كل ما يفعله .

2-2- أعراض جسمية :

- الضيق والتوتر .

- ازدياد ضربات القلب وألم في الرقبة والبطن.(عبد الكريم قاسم أبو الخير، 2001 ، ص 99

(

- ازدياد سرعته التنفس و سطحية .

- التعرف واحمرار الوجه .

- جفاف الحلق .

- نقص التركيز والنسيان (صموئيل حبيب ، د س ، ص 25) .

2-3- أعراض سلوكية :

وينقسم إلى :

- تجنب سلوكي جديد : وفي مثل هذه المواقف يفعل الشخص أشياء مثل التظاهر بالمرض الشديد حتى يهرب من هذه المواقف .

- تجنب سلوكي طفيف : مثلا تجنب إلتقاء العين في سبيل تفادي التعرف على الآخرين (حسان المالح،1995،ص25) .

3- مكونات الخواف الاجتماعي:

للخواف الاجتماعي عدة مكونات هي:

3-1- المكون المعرفي:

يتضمن هذا المكون مجموعة من ردود الأفعال المعرفية كالوعي المفرط بالذات وانخفاض تقدير الذات والانزعاج عندما يقيم الفرد بطريقة سلبية من الآخرين والأفكار التي تدور حول تحقيق الذات (بريعم سامية ، 2008 ، ص 34) .

3-2- المكون الانفعالي:

ويتمثل في مشاعر الخوف والتوتر والهلع في المواقف الاجتماعية بمعنى أن الفرد يعاني من الخواف الاجتماعي لديه خبرة تتضمن تنشيطا انفعاليا (بريعم سامية ، 2008 ، ص 34) .

3-3- المكون الفيزيولوجي :

وتجسد في التغيرات الفيزيولوجية الناجمة عن استشارة الجهاز العصبي المستقل وتنشيطه ومنها زيادة معدل ضربات القلب ورعشة الصوت والأطراف واصفرار الوجه وزيادة إفراز العرق .

ولعل الفرق بين الشخص السوي والشخص الذي يعاني من الخواف الاجتماعي يكمن في حدة هذه الأعراض وقابلية الجهاز العصبي للاستشارة ومن ناحية أخرى فإن من يعاني خواف اجتماعي قد يكون أكثر استعدادا لإلتقاط هذه الأعراض وتحسسها والتفاعل معها بمزيد من الخوف والقلق الذي ينتج عنه المزيد من الاستشارة للجهاز العصبي والمزيد من الأعراض (بريعم سامية ، 2008 ، ص 35) .

3-4- المكون السلوكي:

نقصد بالمكون السلوكي عموم السلوك الحركي المتعلق بالقلق أو السلوك التجنبي على وجه التحديد ولا تقتصر معاناة عرض الخواف الاجتماعي على نتائج سلوكه التجنبي وحسب بل القلق والضيق وعدم الانسجام في التفاعلات الاجتماعية المختلفة ونان المهارات الاجتماعية. (بريعم سامية ، 2008 ، ص 35) .

4-4- نسبة انتشار الخواف الاجتماعي:

كشفت دراسات قديمة عن نسبة انتشار الخواف الاجتماعي، التي أجراها المعهد الوطني للصحة النفسية الأمريكي على مدة ستة أشهر ، أن معدل الانتشار لاضطراب الخواف الاجتماعي ، يتراوح بين 0,9% - 1,7% لدى الذكور و بين 1,5% - 2,6% لدى الإناث ، في حين أن دراسات حديثة أشارت إلى أن اضطراب الخواف الاجتماعي وصلت نسبة انتشاره إلى ما بين 1,7% - 14% في المجتمعات الغربية، و هو يظهر عند الإناث و الذكور بنسبة 2% إلى 1% .

ولم يكن العرب أفضل حالا من أرقام النسب العالمية، فقد أشارت دراسات أجريت على الوطن العربي، بالإضافة إلى الملاحظات العيادية، إلى أن هذا الاضطراب واسع الانتشار في مجتمعاتنا العربية، و تصل نسبة المصابين به من مرض العيادات النفسية إلى حوالي 13 من عموم المرضى.

يبدأ ذا الاضطراب في سن مبكرة في سن الطفولة، أو بداية المراهقة، حيث تبدأ معظم الحالات في الظهور عند سن الخامسة عشر تقريبا، ووجدت دراسات مختلفة أن هناك مرحلتين يكثر فيهما ظهور هذا الاضطراب: ما قبل المدرسة على شكل خوف من الغرباء، ومرة أخرى بين 12 - 17 سنة على شكل مخاوف من النقد والتقويم الاجتماعي، وتندر الإصابة به بعد الخامسة والعشرين من العمر. على رغم من أن الإصابة بالخواف الاجتماعي تحدث في هذه المراحل المبكرة، إلى أنه يعد أيضا من الاضطرابات النفسية المزمنة التي قد تستمر لسنين ومع ذلك فإن المصابين بالخواف الاجتماعي حتى مع عملهم بهذه الحالة قد يتأخرون في طلب العلاج لأسباب عديدة إما بسبب خجلهم من الحالة نفسها أو خوفا من مواجهتها والاعتراف لوجودها ولا شك أنه من خلال سنين المعاناة والألم النفسي فإن المريض بالخواف الاجتماعي يتعرض لسلسلة من المشكلات والخسائر الاجتماعية والمادية والمهنية والصحية لما يصح معه تسمية هذا الاضطراب بـ (الإعاقة النفسية) هذه الإعاقة التي يسببها الخواف الاجتماعي يساهم فيها المريض بنفسه نتيجة لمحاولاته إخفاء علته حتى عن المتخصصين في المؤسسات العلاجية أحيانا لما يحرمه التعاطف والدعم اللذين يحظى بهما المعاق جسديا وعلى سبيل المثال، لا الحصر فإن 80 % من مرضى الخواف الاجتماعي يعانون من أمراض نفسية أخرى من أبرزها: القلق والفرع وخواف السباح 45% و أنواع أخرى من المخاوف 59 % و استخدام الكحول 19 % و الاكتئاب النفسي 17% و في كل الحالات فإن حدوث الرهاب الاجتماعي وجود هذه الاضطرابات سما قد يوحى بوجود علاقة سببية بينهما كذلك فإن

الخوف الاجتماعي يرتبط بنسبة كبيرة من التأخر أو التدهور الأكاديمي والنجاح الوظيفي وذلك لما يسببه الخوف الاجتماعي من فوات للفرص التي يمكن أن تؤدي للتقدم والترقي في سلم العلم، والوظيفة.

(<http://www.ulsharp.net.sir.2012/09/27/507404>)

5- عوامل الخوف الاجتماعي :

ليس هناك سبب واحد يؤدي إلى إصابة الشخص بالخوف الاجتماعي ولكن ظهور المرض ينتج غالباً من تفاعل مجموعة من العوامل :

عوامل وراثية ، عوامل بيولوجية ، عوامل نفسية واجتماعية وبيئية .

5-1- العوامل الوراثية :

يعتبر الخوف الاجتماعي من الأمراض التي تسري في بعض العائلات وتصل نسبه الإصابة في شخص قريب من الدرجة الأولى لمصاب الخوف الاجتماعي 16% في نسبة الإصابة في شخص قريب من الدرجة الأولى لشخص غير مصاب تبلغ 5 % وفي بعض الدراسات الأخرى وجد أن القريب من الدرجة الأولى لشخص مصاب بالخوف الاجتماعي يكون عرضه عشرات مرات أكثر من القريب درجة أولى لشخص غير مصاب بالمرض . بالطبع وجود الخوف الاجتماعي في أكثر من فرد من أفراد العائلة لا يستلزم الدور الوراثي لأن أفراد الأسرة الواحدة يتشاركون في نفس التعليم والخبرات والعوامل البيئية تصل نسبة الوراثة في مرض الخوف الاجتماعي إلى حوالي 51% ومع ذلك هناك وخوف الأماكن المفتوحة في نفس العامل الوراثي. (حسان المالح، 1995، ص28).

5-2- العوامل البيولوجية :

على عكس اضطرابات الخواف الأخرى لىس هناك حتى الآن سبب عضوى واضع للخواف الاجتماعى ولكنها نظريات وفروض .

❖ الأمىجالا :

وآء أن الءورة الءموىة فى الأمىجالا وفرس النهر (وهو آءء معرف فى المآ) آقل فى الأشآاص الءىن يعانون من الخواف الاجتماعى وذلك عنء علاآهم إما بالأءوىة مثل سىءالوبرام أو بالءلاآ المعرفى السلوكى .

❖ السىر وءونىن :

وآء أن مآبءاء إعاءة إسءرآاع السىر وءونىن " SSRIS " (ماسا) فعالة بءرآة كبىرة فى علاآ الخواف الاجتماعى .

❖ الءوبامىن :

قء يكون هناك علاآة بىن الءوبامىن وبىن الخواف الاجتماعى لأن اسءآابة بعض الأشآاص لمضاءاء الاكآئاب الآلاآىة يكون قلىل فى آالة الخواف الاجتماعى فى آىن أن اسءآابة الأشآاص المصابىن بالهلع لهذه المواء يكون آىءا آءا وهذه المواء لا آؤآر على الءوبامىن

(آسان المآآ، 1995، ص30).

5-3- العوامل النفسىة والاجآماعىة والبىئىة:

العواطف معدية وذلك لأننا نتعلم أن نتفاعل مع مصدر الخوف والقلق عن طريق ملاحظة كيفية تفاعل الآخرين مع هذا المصدر وكذلك عن طريق خبراتنا السابقة في مثل هذا الموقف. ويحدث الخواف الاجتماعي على مرحلتين :

المرحلة الأولى: وهي التكيف حيث يصبح المصدر الذي كان عتاديا بالنسبة للشخص مصدرا للخوف والقلق عند إزدواجه مع مصدر مخيف .

المرحلة الثانية: يستمر هذا الخوف ن طري التأثير السلبي لتجنب مدر الخوف والقلق بالنسبة للشخص حيث يؤدي التجنب إلى دم ظهور أعراض الخوف والقلق التي تحدث عن التعرض لهذا الموقف الاجتماعي المخيف .

لقي هذا النموذج لتفسير حدوث خوف قبولا ولكنه أخذ عليه بعض الأشياء منها :

لوحظ أن هناك أشخاص كثيرين قد يعانون من الخواف الاجتماعي من موقف معين دون سابقة التعرض لهذا الموقف من قبل

لوحظ أيضا كثير من الأشخاص قد يتعرضون لنفس الموقف المخيف ولا يحدث عندهم خواف. (حسان المالح، 1995، ص32).

5-4- العوامل حسب نظرية الاستعداد :

وهي أن الشخص يستبعد لحدوث الخوف من مصدر معين إذا كان مصحوبا بمؤثر مخيف أكثر من مؤثر آخر مخيف .

قد تؤثر بعض العوامل الشخصية والمعرفية في حدوث الخواف الاجتماعي فإن الأشخاص الذين يعانون من الخواف الاجتماعي يكونون أكثر خجلا من غيرهم ويكون عندهم دائما نقدا لاذع لأنفسهم أثناء الأداء أمام الناس ودائما ما تكون عندهم أفكار سلبية

في تقييم أنفسهم أقل مما هم عليه في الحقيقة عندما يتعاملون مع الناس أو يكونون في وجودهم.

(حسان المالح، 1995، ص36).

6-تشخيص الخوف الاجتماعي و علاجه:

6-1-تشخيص الخوف الاجتماعي:

وفقا للدليل التشخيصي للاضطرابات النفسية الأمريكي لابد أن تتوفر المعايير التالية:

-الخوف المستمر لموقف أو أكثر يكون فيها الفرد معرضا لاحتمال الفحص والتدقيق من قبل الآخرين و يخاف من إن يعمل عملا ما أو يتصرف بطريقة تؤدي إلى أهانته والتقليل من شأنه أو إلى الارتباك، ومن هذه المواقف عدم القدرة على الاستمرار في التحدث أمام الآخرين أو أن يغص بالطعام أثناء تناوله أمام الآخرين، وعدم القدرة على استخدام دورات المياه العامة و الارتجاف عند الكتابة إمام الآخرين، أو أن لا يستطيع الإجابة على الأسئلة في المواقف الاجتماعية.

-حدوث القلق مباشرة بعد التعرض للموقف المثير للخوف.

-تجنب الفرد المواقف المسببة يؤثر على أداء الفرد المهني والاجتماعي وفي علاقته بالآخرين بسبب سلوكه التجنبي.

-إدراك الفرد إن خوفه غير منطقي و مبالغ فيه.

-الإفراد الذين تقل أعمارهم عن 18سنة يشترط لإتقل فترة المعاناة عن ستة أشهر.

-إن لا يكون الخوف ناتج عن آثار فيزيولوجية مباشرة لمادة كيميائية أو حالة طبية أو الإصابة بمرض نفسي آخر، (<http://www.holol.met>).

6-2-2- علاج الخواف الاجتماعي:

6-2-1- العلاج الدوائي:

ان استخدام العلاج الدوائي والعلاج السلوكي معنا في علاج اضطراب القلق بشكل عام يعطي افضل النتائج.

أما الاشخاص الذين لا يستجيبون للعلاج السلوكي يستخدم معهم العلاج الدوائي ومن الادوية المستخدمة لحالات الخواف الاجتماعي:

_ عقار الالبرازولام **alparzolizm** هو عبارة مهدئ .

_ كذلك هناك عقار مضاد للادرينالين وهو مثبط.

_ وكذلك هناك عقار فينالزين **phenelzin** وعقار انديرال . (<http://www.holol.met>)

6-2-2- العلاج السلوكي:

يعتبر العلاج السلوكي من اكثر انواع العلاج الملائمة والفعالة لحالة الخواف الاجتماعي وحتى يحقق العلاج السلوكي نتيجة لابد من توفر العناصر التالية:

_ موافقة المريض على العلاج .

- تحديد واضح للمشكلة .

- وجود استراتيجيات انتقالية يختار المعالج السلوكي منها ما يناسب المشكلة وتتضمن الاساليب السلوكية كل من التعرض - اسلوب الاسترخاء - توكيد الذات -

(<http://www.holol.met>)

6-2-3- العلاج المعرفي:

الفصل الثاني: الخواف الاجتماعي لدى المراهق

يشير كل من العالمين بيوتلر وايملكب الى اهمية العلاج المعرفي في حالات الخواف الاجتماعي حيث يحظى باهتمام متزايد في علاج حالات قلق الاختبارات والتحدث امام الاخرين والتعامل مع الاشخاص الاخرين .

ويعتمد العلاج المعرفي على حقيقة الانفعالات وسلوك الفرد ناتجة عن الطريقة التي يفكر بها الانسان وبناء عليها اتجاهاته ومدركاته وفرضياته التي تطورت من خبراته السابقة وهو يركز على تعديل افكار المريض عن نفسه وعن الاخرين من خلال المناقشة والحوار والتدريب على التفكير بطريقة ايجابية وواقعية ويعتبر التضخيم احد الاخطاء الاساسية في التفكير والاستنتاج الانتقائي وايضا التعميم والتفكير الحدي المتطرف وسلبا وايجابا فالمريض يضخم اخطائه ويجعل للاخرين صفات قاسية شديدة وانتقالية ولا يرى فيهم التفهم والتشجيع والمساعدة ويرى نفسه ضعيفا وناقصا من خلال المبالغة في فهمه لنقاط ضعفه ومن ناحية اخرى يقلل من نجاحاته وقدراته وتصرفاته الجيدة في مجالات اخرى وانها لاتستحق الثناء او التقدير وتجري مناقشة الأحداث اليومية التي يمر بها المريض ومعرفة تعليقاته السلبية عليها ومحاولة استبدال المعتقدات الخاطئة بأخرى صحيحة. ()

<http://www.holol.met>

الفصل الثالث تقدير الذات

أولاً : مفهوم الذات

- 1-تعريف الذات .
- 2-مراحل نمو الذات.
- 3-العوامل المؤثرة في مفهوم الذات.
- 4-سمات الذات .
- 5-مستويات وأبعاد و وظيفة الذات .

ثانياً : تقدير الذات .

- 1-تعريف تقدير الذات .
- 2-بعض المصطلحات المتداخلة مع تقدير الذات.
- 3-نظريات تقدير الذات .
- 4-مستويات تقدير الذات.

أولا : مفهوم الذات:

1- تعريف الذات:

❖ يعرفها " روجرز " : في نظرية الذات بأنها كينونة الفرد أو الشخص وتنمو الذات وتتفصل تدريجيا عن المجال الإدراكي. وتتكون بنية الذات نتيجة للتفاعل مع البيئة وتشمل الذات المدركة والذات الاجتماعية والذات المثالية وقد تتضمن قيم الآخرين وتسعى إلى الاتزان والتوافق والثبات وتنمو نتيجة للنضج التعلم وتصبح المركز الذي تنتظم حوله كل الخبرات. (عصام عبد العزيز، 2009، ص41).

❖ وتمثلت الذات عند أدلر " نظاما شيا وذاتيا للغاية يفسر خبرات الكائن الحي ويعطيها معناه، بالإضافة إلى هذا فالذات تبحث عن الخبرات التي تساعد على تحقيق أسلوب الشخص الفريد في الحياة. (سهير كامل، محمد شحاتة، 2007، ص251)

❖ وأشار " كوبر سميث " على أن الذات ما هي إلا تجديد للسمات والخصائص والقدرات والموضوعات والأنشطة التي يمتلكها الفرد. (سهير كمال ، محمد شحاتة 2007، ص251).

❖ ويمكن تعريف الذات على أنها مجموع كلي للخصائص التي يغزوها الفرد لنفسه والقيم الاجتماعية والسلبية التي تتعلق بهذه الخصائص. (خليل المعاينة، 2000 ص87).

ومن خلال التعاريف يمكن التمييز بين الذات والأنا وذلك من خلال :

❖ بالنسبة للأنا : ينظر " فرويد" على أن الأنا هو جزء من الشخصية وتمثل ذلك القسم من الهو الذي يتكون نتيجة تأثير العالم الخارجي فيه تأثيرا مباشرا بواسطة جهاز الإدراك الحسي، ويشير " عادل عز الدين " (1978) إلى أنه ينبغي

استخدام الأنا كمصطلح مجتمع أي كمركز للسلوك الواقعي لان الأنا تخضع الواقع، والأنا يمثل جزءا من ثلاثة أجزاء للشخصية. (عمر همشري، 2002، ص 220).

❖ بالنسبة للذات :

إن الذات لدى " روجرز " من المفاهيم الأساسية في نظريته، يؤكد أن الذات يمكن تصوره كتنظيم متسق يتألف من الإدراكات أو مميزات "الأنا" الإدراكات لعلاقات الأنا بالآخرين ويشتى جوانب الحياة بالإضافة إلى القيم المرتبطة بهذه الإدراكات.

(أبو بكر مرسي، 2002، ص 53).

ومن هنا يمكن التمييز بين الأنا والذات من حيث :

- أن الأنا هو مجموعة الوظائف النفسية كالتفكير والتذكر والإدراك وغيرها التي تتحكم في السلوك والتكيف.
- أما الذات فهي فكرة الشخص عن الوظائف وتقييمه لها وإتجاهه نحوها أو هي مفهوم الشخص عن نفسه. (عمر همشري، 2002، ص 221).

2-مراحل نمو الذات :

يمر نمو مفهوم الذات بمرحلتين مرحلة الطفولة و مرحلة المراهقة.

2-1- نمو الذات في مرحلة الطفولة:

تظهر فكرة الذات تدريجيا خلال الفترة الأخيرة من مرحلة الرضاعة وفي بداية مرحلة الطفولة المبكرة، يبدأ الأطفال بتكوين مفهوم واضح للذات، مع أنه ليس بالضرورة أن يكون دقيقا، ويحاول بشكل متكرر أن يوضحوا حقيقة أنفسهم من الناحية النموذجية فغن الأطفال في هذه المرحلة يشكلون إنطبعا عاما وإيجابيا حول أنفسهم، وفي الواقع فإن

الكثير من الدراسات تشير إلى أن الأطفال في هذه المرحلة يميلون تدريجياً إلى المبالغة في تقديم قدراتهم.

وتعتبر خبرة النشأة الأولى للطفل من المصادر الحيوية في تشكيل مفهوم الطفل لذاته، حيث تكون الأفكار والمشاعر والاتجاهات من خلال التنشئة الاجتماعية و تفاعله اليومي في البيئة التي يعيش فيها وما يتلقى من أساليب الثواب والعقاب والاتجاهات الوالدين، وخبرات الفشل والنجاح والوضع الاجتماعي والاقتصادي. (حامد زهران، 1995، ص 292).

2-2- نمو الذات في مرحلة المراهقة :

يتميز نمو الذات في مرحلة المراهقة بما يلي :

إزدياد الوعي بالذات والدقة في تقييم الذات، ويمكن الذات النامية القوية وتأثيره في بيئته وفي المواقف الاجتماعية.

يؤثر البلوغ في نمط الشخصية بصفة عامة وفي مفهوم الذات بصفة خاصة.

البلوغ والنضج الجسمي يحدث تغييراً في الاتجاهات نحو الذات والآخرين.

مفهوم الجسم مهم جداً في مرحلة المراهقة بالنسبة لكل من الذكور والإناث.

تركيز اهتمام المراهق بنفسه وعلى خبراته وأفكاره وأوجه نشاطه.

إستمرار نمو الذات تجاه " مفهوم ناضج للذات " ويقرب المراهق من الراشد في سلوكه

وفي اتجاهاته، وقيمه وفي مفهومه الواضح عن ذاته. ويتابع مفهوم الذات نموه نتيجة

للخبرات الجديدة مثل المهنة ، الزواج (حامد زهران، 1995، ص 429).

3-العوامل المؤثرة في مفهوم الذات :

3-1- القدرة العقلية :

تلعب القدرة العقلية دورا هاما في التأثير على مفهوم الذات لدى الفرد، فهي مراحل النمو من الطفولة إلى المراهقة يكون الاهتمام بالقدرات العقلية العامة بينما في مرحلة الشباب صعودا يكون الاهتمام بالقدرات العقلية الطائفية مثل القدرة اللغوية، والقدرات الفنية ، وبذلك يستطيع الفرد أن يفهم قدراته الحقيقية ، وبالتالي يخطط لمستقبله وللمهن التي تتفق مع ميوله واتجاهاته تبعا للمستوى الثقافي والاجتماعي السائد في البيئة.

(محمد كاظم الجيزاني، 2012، ص 40).

3-2- مثيرات البيئة:

أن ذات الشخص هي جزء مكمل لبيئته والعالم المحيط به، يعني ذلك أنه من واجب المرء أن يرى نفسه ضمن الوضع العام مع تقديره لذاته تقديرا صحيحا. لان النفس الإنسانية تحتوي على احتمالات بليغة لنمو الكفاءة الشخصية والسعادة والقدرة الاجتماعية والثقة بالنفس وهذه مقومات تقبل الذات، ولا يأتي تحقيق الإمكانيات إلا إذا تكونت لدى المرء صورة حقيقية عن الذات، أما رفض الذات فيأتي حينما تكون رغبات الفرد غير واقعية متعارضة مع إمكانياته ولا يمكن تحقيقها وتكون عامل من عوامل اضطراب الشخصية التي تؤدي بدورها إلى عدم توافقه مع ذاته، ويتعرض للمواقف الإحباطية التي تجعله يشعر بالخجل والفشل وسوء التكيف وعدم الثقة بالنفس. (محمد كاظم الجيزاني، 2012، ص 39).

3-3- الخصائص الجسمية و المعايير الاجتماعية:

لها أهمية كبيرة بالنسبة لصورة الفرد عن ذاته وأن صورة الجسم تتأثر بالخصائص الموضوعية مثل الحجم، سرعة الحركة، التناسق العضلي، والخصائص الاجتماعية التي تعتمد على معايير اجتماعية مثل: نظرة الآخرين له و التقييم الدائم بين الحسن والرديء.

وقد ظهرت أهمية المعايير الاجتماعية بالنسبة لمفهوم الذات في الدراسات التي قام بها كل من سيكورد وباك مان فقد وجد أنه بالنسبة للرجال أن الحجم الكبير للجسم يؤدي إلى الرضا عن الذات أما بالنسبة للنساء فقد تبين أنه كلما كان الجسم أصغر إلى حد ما من المعتاد فإن ذلك يؤدي إلى الشعور بالراحة والرضا عن الذات. (محمد كاظم الجيزاني، 2012، ص 39).

3-4- الدور الاجتماعي:

تمثل الأدوار التصرفات والسلوك المتوقع من العضو في مركز وظيفي.

(أحمد ماهر، 2008، ص 95).

وهنا تنمو صورة الذات خلال التفاعل الاجتماعي وذلك الفرد في سلسلة من الأدوار الاجتماعي، وقد وجد " كوهن " وزملاؤه في دراستهم في اختبار من أنا؟ أن هذا التصور للذات من خلال الأدوار الاجتماعية ينمو مع نمو الذات . و أشار " كوميس " إلى أن التفاعل الاجتماعي السليم و العلاقات الاجتماعية الناجحة تعزز الفكرة السليمة الجيدة عن الذات. (محمد كاظم الجيزاني، 2012، ص 41) .

4-سمات الذات :

من الباحثين الذين تحدثوا عن خصائص مفهوم الذات " شافلسوت " وزملاؤه و حددوا مفهوم الذات بعدد من الخصائص وهي :

4-1- مفهوم الذات المنظم :

إن الفريدريك ذاته من خلال الخبرات المتنوعة التي تزوده بالمعلومات، و يقوم عادة بتنظيمها حيث يصوغها و يصنفها وفقا لثقافته الخاصة، فهي طريقة لإعطاء الخبرات التي يمر بها الفرد.

4-2- مفهوم الذات متعدد الجوانب:

ما زال الفرد يصنف الخبرات التي يمر بها لإفئات وقد يشاركه الكثير في هذه التصنيفات إن لمفهوم الذات جوانب متعدد وليس أحادي الجانب وقد تكون هذه التصنيفات في مجالات كالدراسة، والتقبل الاجتماعي الجاذبية الجسمية، القدرة العقلية والجسمية... إلخ. (أحمد قحطان، 2004، ص 42).

4-3- مفهوم الذات الهرمي :

من الممكن أن نشكل جوانب مفهوم الذات هرما قاعدية خبرات الفرد في مواقف خاصة، وقمته مفهوم الذات العام، وتقسم قمة الهرم إلى مكونتين هما :

❖ مفهوم الذات الأكاديمي : الذي يقسم إلى مجالات وفق التعليمية المختلفة.

❖ مفهوم الذات غير الأكاديمي: الذي ينقسم إلى مفاهيم إجتماعية و جسمية للذات،

والتي تنقسم بدورها إلى مجالات أكثر تحديد، كما هو الحال بالنسبة لمفهوم الذات الأكاديمي.

4-4- مفهوم ذات النسبي :

يتسم مفهوم الذات بالثبات النسبي وذلك ضمن المرحلة العمرية الواحدة، إلا أنه يتطور ويتغير من مرحلة إلى أخرى ، وذلك تبعا للخبرات والمواقف التي يمر بها الفرد.

(عمر همشري، 2003، ص 227).

4-5- مفهوم الذات النمائي:

من المعلوم أن الطفل لا يميز في بداية حياته نفسه عن البيئة، ويكون غير قادر على التنسيق بين الأجزاء النوعية للخبرات التي يمر بها. وكلما نما الطفل زادت خبراته

ومفاهيمه، وأصبح قادرا على إيجاد الترابط والتناسق والتكامل بين هذه الأجزاء الفرعية ليشكل لديه إطار مفاهيم واحدا. (عمر همشري، 2003، ص 227).

4-6- مفهوم الذات التقييمي:

من المعلوم أن الفرد لا يطور فقط وصفا لذاته في موقف أو مواقف معينة وإنما يعمل على تقييم ذاته في تلك المواقف، ويمكن أن تصدر تلك التقييمات بالإشارة إلى معايير مطلقة مثالية، أو بالإشارة إلى معايير نسبية كالمقارنة مع الزملاء أو بالإشارة إلى تقسيمات مدركة قام بها آخرون، وتختلف أهمية البعد التقييمي ودرجة باختلاف الأفراد والمواقف.

(عمر همشري، 2003، ص 227).

4-7- مفهوم الذات الفارقي :

يتميز مفهوم الذات عن المفاهيم الأخرى التي تربطه بها علاقة نظرية، فمفهوم الذات قدرة عقلية يفترض أن ترتبط بالتحصيل الأكاديمي أكثر من ارتباطه بمواقف إجتماعية أو مادية، أي يمكنه تمييز مفهوم الذات من البناءات الأخرى مثل التحصيل الأكاديمي.

(عمر همشري ، 2003، ص 227)

5- مستويات وأبعاد ووظيفة الذات:

5-1- مستويات الذات:

تشمل الذات على ثلاث مستويات و هي :

5-1-1- مفهوم الذات العام :

و يضع هذا المفهوم عدد من المفاهيم وهي:

-الذات الواقعية : والتي هي عبارة عن إدراك الفرد لذاته كما هي على حقيقتها وليس كما يتمنى . (أحمد قحطان،2003،ص 57).

-الذات المثالية : وهي كل ما يتمناه الفرد أن عليه سواء من الناحية الجسمية أو جميعها. (أحمد قحطان،2003،ص 57).

-الذات الاجتماعية: وهي عبارة عن مدركات الفرد وتصوراته وفقا لما ينعكس من خلال تفاعله مع الآخرين. (أحمد قحطان،2003،ص 57).

5-1-2 - مفهوم الذات المكبوت:

ويختلف هذا المستوى عن سابقه بأنه لاشعوري، وهو ما يقابل اللاشعور عند "فرويد" والذي يمثل الغرائز العدوانية والجنسية، ويمكن الكشف عنها أو التوصل إلى صورتها عن طريق العلاج النفسي أو التحليل النفسي. (أحمد قحطان، 2003، ص 57).

5-1-3 - مفهوم الذات الخاص:

وهو مستوى في غاية الأهمية والخطورة وهو يختص بالذات الخاصة أي الجزء الشعوري السري الشخصي، والذي يقع في المنطقة الجدية بين الشعور واللاشعور، ومحتواه يتصف بأن معظمه مواد غير مرغوب فيها اجتماعيا، لا يجوز إظهاره أو كشفه أو ذكره أمام الناس، وتنشط حيل الدفاع تمام للحيلولة دون خروج محتوياته. (حامد زهران، 2003، ص 10).

5-2 - أبعاد الذات:

كان " جيمس " (1890) أول من تكلم بشكل واضح عن بناء وأنواع وأبعاد الذات وطبقا لما ذكره فإن الفرد يملك عدة ذوات منها:

- الذات كما يعتقد حقيقة بما هو كائن.
- الذات كما يتضمن أن يكون عليه.
- صورة الذات كما يعتقد أن الآخرين يرونها.

ويمثل مفهوم " كولي " عن "مرآة الذات " الشكل الخاص جيمس بالذات الاجتماعية، مع تطوير أكثر العناصر و تتضمن مرآة الذات هذه ثلاث عناصر أساسية وهي :

تصور مظهرنا إزاء الشخص الأمر.
تصور أحكامه لمظهرنا.

نوع معين من الشعور الذاتي (إبراهيم أبو زيد، 1987، ص ص 112، 113)

ويمكن حصر هذه الأبعاد في خمسة أبعاد أساسية وهي :

5-2-1 الذات الجسمية :

وتعني فكرة الفرد عن جسمه وصحته ومظهره وجنسه وشكله الخاص ومدى اقتناعه بما هو عليه من خصائص جسمية.

5-2-2 الذات الاجتماعية:

وتعني فكرة الفرد عن ذاته داخل الجماعة ومدى اقتناعه بنفسه وشعوره بقدرته على بدء الحديث مع الآخرين ومشاركتهم أنشطتهم والتفاعل معهم وقدرته على التأثير وسعيه لإدخال السرور عليهم والارتياح عند الحديث معهم. (رشاد عبد العزيز، 2006، ص 129).

5-2-3 الذات الانفعالية :

وتعني شعور الفرد بنفسه هل يتسم بعصبية المزاج وتقبله والثورة لأتفه الأسباب ؟ وهل يشعر بالقلق من المستقبل ؟ وهل يتصرف مع الآخرين بعدوانية ؟ ومدى قدرته على

التحكم في مشاعره، وكذلك قدرته على مواجهة الأزمات. (رشاد عبد العزيز، 2006، ص 129).

5-2-4 الذات المدركة أو الواقعية :

ويتكون من المدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات كما تنعكس إجرائيا في وصف الفرد لذاته، وهو عبارة عن إدراك المرء لنفسه على حقيقتها وواقعها وليست كما يرغبها، ويشمل هذا الإدراك جسمه، ومظهره، وقدراته ودوره في الحياة وكذلك قيمه ومعتقداته. (عمر همشري، 2003، ص 225).

5-2-5- الذات المثالية:

ويسمى بذات الطموح، وهو عبارة عن الحالة التي يتمنى أن يكون عليها الفرد سواء ما كان يتعلق منها بالجانب النفسي، أو الجسمي أو كليهما معا معتمدا على مدى سيطرة مفهوم الذات المدركة لدى الفرد، ويتكون من المدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي يود الفرد أن يكون على شاكلتنا (عمر همشري، 2003، ص 225).

5-3- وظيفة الذات :

يتفق العلماء والباحثون على أن مفهوم الذات يعتبر حجر الزاوية في الشخصية، وأن وظيفته الأساسية هي السعي لتكامل واتساق الشخصية ليكون الفرد متكيفا مع البيئة التي يعيش فيها وجعله بهوية تميزه عن الآخرين.

ويعتبر " ألبرت " أنا وظائف الذات هي العمل على وحدة وتماسك الشخصية وتميز فرد عن الآخر، وهي تساعد على اتساق الفرد وتقييماته ومقاصده.

ويرى " ليكن " أن لمفهوم الذات بؤرة الشخصية دور رئيسي في تحديد الشخصية في تحديد المفاهيم التي يمكن استيعابها وتضمينها في التنظيم الكلي للشخصية، وهناك من يرى أن وظيفة الذات الأساسية هي تنظيم عالم الخبرة من أجل التكيف لسلوكي.

وفي هذا السياق يعتقد "روجرز" أنه بتعديل مفهوم الذات يحدث تغيير في السلوك، وأنه بدخول خبرات جديدة ضمن تنظيم الذات بطريقة شعورية يزول الإحساس بالتناقض والتوتر.

ويرى "كولمان" أن من وظائف الذات نمو الشخصية.

أما "لابين وجرين" فيعتقد أن مفهوم الذات هو الذي يقوم بصفة أساسية بتوجيه وضبط وتنظيم الفرد وعمله. (أحمد قحطان، 200، ص 60، 61).

وانطلاقاً من كل هذا يمكن القول بأن: وظيفة الذات وظيفة دفاعية وتكامل وتنظيم وبلورة عالم الخبرة المتغير الذي يوجد الفرد في وسطه لذا ينظم ويحدد السلوك وتتمو تكويننا كنتاج للتفاعل الاجتماعي جنباً إلى جنب مع الدافع الداخلي لتأكيد الذات بالرغم من أنه ثابت إلى حد كبير إلا أنه يمكن تعديله وتغييره تحت ظروف معينة. (جاسم العبيدي، 2004، ص 361)

ثانياً: تقدير الذات.

1- تعريف تقدير الذات:

تقدير الذات هو التقييم العام لدى الفرد لذاته في كلتا خصائصها العقلية والاجتماعية والانفعالية والأخلاقية والجسدية وينعكس هذا التقييم على ثقته بذاته وشعوره نحوها وفكرة على مدى أهميتها وتوقعاته منها كما يبدو في مختلف مواقف الحياة.

(عبد الرحمن المعاينة ، 2000 ، ص 89) .

يمكن أن يكون تقييم الذات منخفض وهنا تكون صورة الذات سلبية وقد يكون تقييم الذات مرتفع وهنا تكون صورة الذات إيجابية. (سلوى عبد الباقي ، بدون سنة ، ص 30) .

وهناك طريقتان رئيسيتان من الطرق التي يقيم بها الفرد ذاته حسب "ليهاتن" و "كروكر" فالطريقة الأولى تسمى التقدير الذاتي الشخصي يتمثل في قيام الفرد وتقييم خصائصه وقدراته وإمكانياته الذاتية، ومدى تمكنه من إشباع حاجاته والاستجابة لمتطلبات حياته .

أما التقدير الاجتماعي: فيتمثل في قيام الفرد بتقدير ذاته على أساس القيم والخصائص المميزة للجماعات الاجتماعية التي ينتمي إليها، فإذا كانت هذه الجماعات مثلا تتمتع بسمعة اجتماعية عالية وتعال احترام وتقدير الجماعات الأخرى أو تعتبر أفضل منها في نظر الناس فإن الفرد في هذه تميل إلى تقدير ذاته بطريقة إيجابية والعكس صحيح.

(جمال يحيوي ، بدون سنة ، ص 548) .

-تعريف تقدير الذات حسب " كوبر سميث " : مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، وهي تشمل اعتقاد توقع النجاح للاستجابة طبقا لتوقعات النجاح والقبول والقوة الشخصية. (علي موسى علي دبابش ، 2001 ، ص 30)

-تعريف "مصطفى فهمي ومحمد علي القطان :

تقدير الذات عبارة عن مدرك أو اتجاه يعبر عن إدراك الفرد لنفسه وعن قدرته نحو كل ما يقوم به من أعمال وتصرفات، ويتكون هذا المدرك في إطار حاجات الطفولة، وخاصة الحاجة إلى الاستقلال، والحرية والتفوق والنجاح. (علي موسى علي دبابش ، 2001 ، ص 30)

-و يعرفها عبد الرحيم بطية :

بأنها مجموعة من الاتجاهات و المعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، و من هنا فإن تقدير الذات يعطي تجهيزا عقليا يعد الشخص للاستجابة طبقا

لتوقعات النجاح و القبول و القوة الشخصية، و بالتالي فهو حكم الشخص نحو نفسه، و قد يكون هذا الحكم و التقدير بالقبول أو الرفض. (علي موسى علي دبابش ، 2001 ، ص 30)

2- بعض المصطلحات المتداخلة مع " تقدير الذات " .

1-2- الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات:

يرتبط بفهم الذات وفهم ذوات الآخرين والآخرين وبالتالي فهم الفرد حاجاته الشخصية وفهمه حاجت الآخرين، مفهوم آخران هما: تقدير الذات ومفهوم الذات فكلما تقدير الطفل لذاته مرتفعا، ومفهوم ذاته إيجابيا كلما كان أكثر تكيفا ونجاحا.

(عودة الريماوي، 2008، ص 230).

إن مفهوم الذات و كما حددها روجرز هي كينونة الفرد أو الشخص، وتتكون بنية الذات نتيجة للتفاعل مع البيئة وتسعى إلى الاتزان والتوافق والثبات وتنمو نتيجة للنضج والتعلم وتصبح المركز الذي تنتظم حوله كل الخبرات. (فريد عبد العزيز محمد، 2009، ص 41).

أما تقدير الذات فيشر " جارارد " إلى نظرة الفرد إلى نفسه، بمعنى أن ينظر الفرد إلى ذاته نظرة تتضمن الثقة بالنفس بدرجة كافية، وتتضمن كذلك إحساس الفرد بكفاءته و قدراته واستعداده لتقبل الخبرات الجديدة. (عبد الرحمن المعاينة، 2008، ص 89).

وقد قدم مصطفى المحجوب 1998 نقل عن " كوبر سميث " تفرقة بين مفهوم الذات و تقدير الذات يتمثل فيما يلي :

مفهوم الذات يشمل آراء الشخص عن نفسه، بينما تقدير الذات هو التقييم الذي يضعه لنفسه وما يتمسك به من عادات مألوفة لديه مع اعتبار الذات، ولهذا يكون تقدير الذات:

هو الحكم على صلاحيته معبرا عنها بواسطة الاتجاه الذي يكتنه حول ذاته فهو خبرة ذاتية ينقلها للآخرين عن طريق التقارير اللفظية ويعبر عنها بالسلوك الظاهرة، وبهذا يكون مفهوم الذات يتضمن فهم موضوعي أو معرفي للذات، أما مفهوم تقدير الذات فهو فهم انفعالي للذات يعكس الثقة بالنفس. (عبد اللطيف دبور، عبد الحليم الصافي، 2007، ص 301)

2-2- مفهوم الذات:

يرى بعض الباحثين أنه إذا كان مفهوم الذات يعني " نحن " فإن تقدير الذات يعني كيف نشعر بأنفسنا ، وبمعنى آخر فإن تقدير الذات هو الجانب التقييمي لمفهوم الذات. يعارض البعض الآخر وجهة النظر هذه حيث يرون أن " مفهوم الذات " أيضا يشمل على تقييم أو تقويم الذات، لذلك فهم يعادلون بين مصطلحي " مفهوم الذات " و " تقدير الذات " للإشارة فقط إلى التقويم الإيجابي للذات أي أنهم يعادلون بين " تقدير الذات " والاعتبار الموجب للذات و " الثقة بالنفس " إلخ. (بوعود أسماء، 2007، ص 104).

2-3- توكيد الذات:

يعرف توكيد الذات على أنه: " التعبير المناسب -عند القلق- نحو الآخرين عن المشاعر السلبية والايجابية والمواقف والقدرة على المبادأة والاستمرار في التفاعلات الاجتماعية.

وتوكيد الذات له علاقة بتقدير الذات في كونه يقوم به الشخص بدافع عن الحاجة إلى التقدير والاستقلال الذاتي، وأن إشباع حاجة توكيد الذات يؤدي إلى تقدير مرتفع للذات والعكس صحيح. (بوعود أسماء، 2007، ص 104).

2-4- المعايير الاجتماعية :

عندما يحكم الفرد على نفسه ويقيمها فهو يمنحها صفة من الصفات بدرجة معينة وبالنسبة لمعيار معين يشتقه الفرد من المعايير الاجتماعية ومستويات السلوك التي وضعها له المجتمع ليسلك وفق مقتضياتها وقد أثبتت الدراسات كدراسة " فوست foust " و " جونس Jones "، وغيرهم أهمية المعايير الاجتماعية وخاصة المعايير الجسمية في تكوين التقدير الايجابي والسلبى للذات. (بوعود أسماء، 2007، ص 104).

2-5- العمليات الإدراكية :

من المعلوم أن المعايير الثقافية الاجتماعية تساهم بشكل كبير في تكوين تقدير الذات لكن ذلك لا يتم إلا بتدخل العمليات الإدراكية، فتقدير الذات يعتمد بشكل كبير على الطريقة التي يدرك بها الفرد هذه المعايير. (بوعود أسماء، 2007، ص 104).

2-6- التفاعل الاجتماعي :

أوضحت نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة (Combs 1969) وغيره. أن التفاعل الاجتماعي السليم والعلاقات الاجتماعية الناضجة تعزز التقدير الإيجابي للذات وأن تقدير الذات الإيجابي للذات و أن تقدير الذات الإيجابي يعزز نجاح التفاعل الإيجابي ويزيد من نجاح العلاقات الاجتماعية بدوره. (بوعود أسماء، 2007، ص 105).

2-7- مستوى الطموح :

إن مستوى الطموح للشخص يعتبر جزءا هاما من صورة ذاته، لأنه يمثل الفرد ليس فقط بما هو كائن عليه و لكن بما يود أن يكون أيضا، و لذلك كان مستوى الطموح للفرد

يتحدد في الأغلبية بكمية تقدير الذات التي يجتاح للحفاظ عليها، وقد سلم عدد من السيكولوجيين بأن السلوك في مستوى الطموح التجريبي هو وظيفة لاعتبار الذات.

(بوعود أسماء، 2007، ص 105).

3- نظريات تقدير الذات:

3-1- نظرية روزنبرج :

ركزت أعمال على محاولة دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته وسلوكه من زاوية المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط به. وقد اهتم " روزنبرج " على نحو خاص بتقييم المراهقين لذواتهم، وبيدينايميات تطور صورة الذات الايجابية في مرحلة المراهقة وأيضاً بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته، وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي اللاحق للفرد فيما بعد كما اهتم بشرح يشرح الفروق التي توجد بين الجماعات في تقدير الذات وتفسيرها والتغيرات التي تحدث في تقدير الذات في مختلف مراحل العمر. (عمر همشري، 2003، ص ص 243، 244) واعتبر " روزنبرغ " أن تقدير

الذات يعكس اتجاه الفرد نحو الفرد نحو نفسه، و طرح فكرة أن الفرد يكون اتجاهها نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها، وما الذات إلا أحد هذه الموضوعات، ويكون الفرد نحوها اتجاهها لا يختلف عن الاتجاهات التي يكونها نحو الموضوعات الأخرى ولو كانت أشياء بسيطة يود استخدامها، ولكنه فيما بعد عاد واعترف بأن اتجاه الفرد نحو ذاته يختلف ولو من الناحية الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى معنى ذلك أن " روزنبرغ " يؤكد أن تقدير الذات هو التقييم الذي يقوم به الفرد ويحتفظ به عادة لنفسه وهو يعبر عن اتجاه الاستحسان أو الرفض

(عبد الحفيظ معوشة ، ص 119).

3-2- نظرية كوبر سميث :

تمثلت أعمال " كوبر سميث " في دراسته بتقدير الذات عند الأطفال ما قبل المدرسة ويرى أن تقدير الذات يتضمن كل من عمليات تقييم الذات وردود الأفعال والاستجابات الانفعالية ، ولم يحاول " كوبر سميث " أن يربط أعماله في تقدير الذات بنظرية أكبر وأكثر شمولاً ، ولكنه ذهب إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب.

ويؤكد " كوبر سميث " بشدة على أهمية تجنب فرض الفروض غير الضرورية ، وتقدير الذات عند " كوبر سميث " هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمناً الاتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق ، وينقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين هما :

-التعبير الذاتي: وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها .

-التعبير السلوكي : ويشير إلى الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية .

كما وميز " كوبر سميث " بين نوعين من تقدير الذات هما:

-تقدير الذات الحقيقي: ويتوافر لدى الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذو قيمة .

-تقدير الذات الدفاعي: ويتوافر لدى الأفراد الذين يشعرون بأنهم غير ذوي قيمة، ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور والتعامل على أساسه مع أنفسهم ومع الآخرين .

وقد افترض أربع مجموعات من المتغيرات تعمل (كمحددات) لتقدير الذات وهي:

النجاحات والقيم والطموحات والدفاعات.(عمر همشري، 2003، ص 244) .

ويذهب " كوبر سميث " إلى أنه عل الرغم من عدم قدراتنا على تحديد أنماط أسرية مميزة بين أصحاب الدرجات العالية واصحاب الدرجات المنخفضة في تقدير الذات من الأطفال، فإن هناك ثلاث حالات من حالات الرعاية الوالدية لها دور هام بنمو المستويات الأعلى من تقدير الذات وهي:

تقبل الاطفال من جانب الآباء .

تدعيم سلوك الاطفال الإيجابي من جانب الآباء.

احترام الاباء لمبادرة الأطفال وحريتهم في التعبير . (عمر همشري، 2003، ص، 244).

3-3- نظرية زيلر:

يرى " زيلر " أن تقدير الذات ماهو إلا البناء الإجتماعي للذات , وينظر إليه من زاوية نظرية المجال في الشخصية , ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث إلا في الإطار المرجعي الإجتماعي , ويصف " زيلر " تقدير الذات بأنه تقدير يقوم لذاته , ويلعب دور المتغير الوسط, أو انه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي , وعلى ذلك فعندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الإجتماعية , فان تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية المتغير الذي سيحدث في تقييم الفرد تبعاً لذلك . وتقدير الذات لدى " زيلر " مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من ناحية , وقدرة الفرد على الإستجابة للمثيرات المختلفة التي يتعرض لها من ناحية أخرى , لذلك فانه افترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الإجتماعي الذي توجد فيه . (عمر همشري، 2003، ص، 245) .

4-مستويات تقدير الذات :

إن تقديرات الفرد لذاته ليست ثابتة أو مستقرة بشكل دائم , بل هي قابلة للتغير نحو الارتفاع أو الانخفاض، و ذلك حسب الأوضاع التي يكون فيها الفرد و تبدل الظروف التي يمر بها و الخبرات و المعلومات الجديدة التي يكتسبها فعندما تتكامل نشاطات الفرد بالنجاح و يتمكن من إشباع مختلف حاجاته وتحقيق أهدافه وطموحاته فإن ذلك من شأنه أن يساعد على تحسين صورته في ذهنه، ويجعله بالتالي ويقدر ذاته بكيفية إيجابية. أما عندما تسوء مجهودات الفرد بالفشل ويخفق في تحقيق أهدافه بشكل متكرر فغن ذلك يجعله يقيم ذاته بشكل سلبي ويميل إلى عدم تقبلها بطبيعة الحال . (جمال يحيوي، بدون سنة، 549).

وبناء على ما سبق يمكننا القول أن هناك مستويان لتقدير الذات:

تقدير ذات مرتفع (المستوى المرتفع لتقدير الذات) .

تقدير ذات منخفض (المستوى المنخفض لتقدير الذات).

4-1- المستوى المرتفع لتقدير الذات:

إن تقدير الذات المرتفع هو أكثر الأدوات التي يمكن أن يستخدمها الفرد للحصول على حالة التوافق. فيستطيع أن يقتحم المواقف الجديدة والصعبة دون أن يفقد شجاعته كما يمكنه مواجهة الفشل في الحب أو العمل دون أن يشعر بالحزن أو الانهيار لمدة طويلة.

(عبد اللطيف دبور، عبد الحليم الصافي، 2007، ص 300).

وحسب " كوهن- كومان" الأشخاص ذوي تقدير الذات المرتفع يميلون إلى ممارسة أكبر للسلطة الاجتماعية. و هم أقل حساسية لتأثير الحوادث الخارجية. من ذوي التقدير المنخفض للذات، كما أنهم الأكثر قدرة من غيرهم على اختيار المهارات التي تكون لديهم فيها حظوظ أكثر للنجاح. (عبد الحفيظ معوشة، 2008، ص 120)

ومن المؤشرات الدالة على تقدير الذات المرتفع :

-الحماس و العزيمة: هؤلاء الأشخاص مليئون بالحيوية سواء العقلية أو البدنية .

-الصراحة والقدرة على التعبير.

-الايجابية والتفاؤل.

-الاعتماد على النفس: مثل هؤلاء الأشخاص لديهم قدرة فائقة على العمل بشكل مستقل

ذاتي.

-تطوير الذات (جيل ليند نافيلد، 2005، ص 7).

4-2- المستوى المنخفض لتقدير الذات:

يرى " Farhasch " أن الأفراد الذين يتميزون بتقدير منخفض للذات. يوصفون من طرف الآخرين على أنهم أقل تحكما في أمورهم، أو من السهل التأثير عليهم، فهم قل ما يبدون آرائهم، ومن الناحية العاطفية يتعذر عليهم ويصعب عليهم إقامة علاقات مرضية مع الآخرين، ولكنهم يرغبون في أن يكتسبوا محبة وتقبل الآخرين لهم.

وحسب " Bosen berg Shuty "فقد بين أنه في العلاقات الاجتماعية ذات المستوى المنخفض، فإن الأفراد لديهم تقدير ذات منخفض لا يحبون المشاركة في النشاطات و في الجماعة و يفضلون أن يكونوا موجهون و يخضعون لقواعد ملتزمة و منضبطة كما أنهم يتميزون بالخجل و الحساسية المفرطة، متخوفون، منعزلون، ويؤكد أيضا أن تقدير ضعيف أو منخفض مرتبط بظاهرة أكتئابية وأعراض القلق. (عبد الحفيظ معوشة، 2008، ص 122).

وفيما يلي بعض أبرز المؤشرات التي يمكن أن تكون عند الأشخاص ذوي الذات المنخفض وهي :

-ضعف القدرة على إظهار المشاعر الداخلية والتعبير عنها.

-ضعف القدرة على إبداء الرأي ووجهة النظر.

-ضعف الحزم في اتخاذ القرارات والمضي فيها.

-الميل إلى موافقة الآخرين و مسايرتهم أغلب الأحوال.(سعاد جبر، 2008، ص 185).

الجاناب
التطبيقات

الفصل الرابع : عرض ومناقشة نتائج الدراسة

أولاً: الإجراءات المنهجية للدراسة.

1- الدراسة الاستطلاعية.

2- المنهج.

3- أدوات جمع البيانات .

4- الحدود الحالية للدراسة.

5- خصائص حالات الدراسة .

ثانياً: عرض و تحليل نتائج الدراسة.

الحالة الأولى .

الحالة الثانية.

الحالة الثالثة.

الحالة الرابعة.

أولاً: الإجراءات المنهجية للدراسة:

1- الدراسة الاستطلاعية:

قبل الخوض في الدراسة الأساسية قامت الطالبة بدراسة استطلاعية انطلقاً من التقرب من المتغير المستقل للدراسة (الخواف الاجتماعي) والتقرب من حالات البحث والتقصي عن توافرها.

حاولت الطالبة الاتصال بالمؤسسة الإكاديمية - إكاديمية الإخوة الشهداء برباري- وكذا- ثانوية منبع الغزلان- وذلك للتأكد من توفر حالات الدراسة، وتمكنت الطالبة بعد توزيع مقياس الخواف الاجتماعي من الحصول على حالات الدراسة، ومنه كانت الدراسة الاستطلاعية خطوة مهمة أزالته الكثير من الغموض حول موضوع الدراسة، وتم اختيار حالات الدراسة بطريقة قصديه من خلال التقرب من المراهقين ضمن المراهقة الوسطى وكانت أعمارهن على التوالي (17،16،17،18سنة) ذلك لتفادي حالات ضمن المراهقة الأولية لما يحدث فيها من تغيرات فزيولوجية في بداية هذه المرحلة.

2- المنهج المستخدم:

المنهج الاكلينيكي:

هو منهج في البحث يقوم على استعمال نتائج فحص مرضي، ودراستهم الواحد تلو الآخر، من أجل استخلاص مبادئ عامة توحى بها ملاحظة كفاءتهم وقصورهم، ويستهدف تشخيص وعلاج من يعانون من مشكلات سلوكية، واضطرابات نفسية، كما يسعى إلى تغيير سلوك الفرد عن طريق اكتشاف مشكلاته، ومساعدته على حل تلك المشكلات التي يعاني منها. (حسن عبد المعطي، 1998، ص 142).

وتم الاعتماد ضمن هذا المنهج على تقنية دراسة الحالة والتي تعرف على أنها المنهج الذي يتجه إلى جمع البيانات العلمية المتعلقة بأية وحدة سواء كانت فردا أو مؤسسة أو نظاما اجتماعيا أو محليا أو مجتمعا عاما، وهو يقوم على أساس التعمق في دراسة مرحلة معينة من تاريخ الوحدة أو دراسة جميع المراحل التي مرت بها، وذلك بقصد الوصول إلى تعليمات علمية متعلقة بالوحدة المدروسة وبغيرها من الوحدات المشابهة لها. (بلقاسم سلاطينية، حسان الجيلاني، 2004، ص 190).

3- أدوات جمع البيانات:

3-1- المقابلة:

اختلفت الآراء حول تعريف المقابلة، وتعددت التعريفات، فقد عرفها "إنجلش وانجلش" بأنها محادثة موجهة يقوم بها فرد مع آخر أو مع أفراد بهدف حصوله على أنواع المعلومات لاستخدامها في بحث علمي أو للاستعانة بها في عمليات التوجيه والتشخيص والعلاج،

(بلقاسم سلاطينية، حسان الجيلاني، 2007، ص 104).

ويحتاج إجراء المقابلة إلى ضرورة الحصول على معلومات كافية من المفحوص

(محمد جاسم، 2009، ص 31).

والمقابلة الإكلينيكية أنواع مختلفة، وقد استخدمنا في دراستنا المقابلة نصف الموجهة.

3-1-1- المقابلة نصف الموجهة:

بأنها عبارة عن أسئلة فيها مزيجا من الأسئلة المغلقة والمفتوحة

(حسن عبد المعطي، 1998، ص 208).

3-1-2- المقابلة الحرة (غير الموجهة):

هنا يوجه الباحث الحالة إلى موضوع البحث ويدع له الحرية في السرد ويجب أن يكون للباحث مهارة الاستماع ويستطيع أن يستغل ما يقال من المبحوث .

3-2- الملاحظة:

تعرف الملاحظة على أنها ظاهرة أو حادثة معينة لجمع البيانات، بهدف الكشف عن أسبابها وقوانينها (سامي ملحم، 2010، ص 226).

والملاحظة أداة لجمع البيانات في الدراسات النفسية أساسية لتسجيل ومعرفة السلوك، كما وقع، وتعتمد عليها العديد من البحوث والملاحظة نوعان: الملاحظة البسيطة والمنظمة ولقد تم الاعتماد على الملاحظة العلمية المنظمة. (إنتصار يونس، 200، ص 42).

والملاحظة كانت أداة مهمة في الدراسة حيث من خلالها تم ملاحظة أكثر لإيماءات الحالة أثناء المقابلة.

3-3- مقياس الخواف الاجتماعي " لمجدي محمد الدسوقي "

3-3-1- مقياس الخواف الاجتماعي أعده " روليث ووي " سنة 1994 وذلك لقياس الرهاب الاجتماعي والقصور في العلاقات ويتكون المقياس من 36 عبارة ويوجد أمام كل عبارة اختياران هما "نعم" و "لا" ويطلب من المفحوص أن يختار واحد منها والتي تتفق مع مشاعره وتصرفاته في مواقف الحياة المختلفة ويصلح هذا المقياس لتطبيق عن الأفراد بدءا من 12 عاما. ولقد قام بترجمته إلى اللغة العربية " مجدي محمد الدسوقي " .

3-3-2- طريقة التصحيح:

ووضع المقياس تعليمات بسيطة تتضمن أن يجيب المفحوص أو المفحوصة على كل بند إجابة واحدة من بين اختياريين هما "نعم" و "لا" ويعطى للمفحوص درجة واحدة إذا كانت الإجابة نعم وصفرًا إذا كانت الإجابة "لا" مع ملاحظة العبارات التي تحمل الأرقام (3 - 7 - 14 - 16 - 17 - 27 - 28 - 33) تصحح في الاتجاه العكسي ويستخدم الجمع الجبري على المقياس والدرجة المرتفعة تسير إلى أن الفرد يعاني خواف اجتماعي والعكس صحيح.

3-3-3- الخصائص السيكومترية لمقياس الخواف الاجتماعي:

3-3-3-1- صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس عن طريق حساب الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية) من طرف الباحثة بريعم سامية، حيث تم أخذ (27%) من أعلى درجات على المقياس و (27%) من أدنى درجات على المقياس لعينة من (80) فردًا وهذا بعد ترتيب هذه الدرجات تصاعديًا فتصبح مجموعتان تتكون كل منهما من (22) فردًا لأن ($80 \times 0.27 = 22$) ومنه تأخذ (22) فرد من المجموعة العليا و(22) فرد من المجموعة الدنيا ثم نستعمل أسلوبًا إحصائيًا ملائمًا وهو اختيار *ت* لدلالة الفرق بينهما وهذا باستخدام نظام (spss 13.0) وكانت النتائج كما هي مبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (1) يبين قيمة *ت* لدلالة الفرق بين المجموعة الدنيا والمجموعة العليا في مقياس الخواف الاجتماعي :

مستوى الدلالة	"ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	المجموعات	مقياس الخواف الاجتماعي
0.01 دال	14.09	1.44	3.77	22	المجموعة الدنيا	
		7.40	18.54	22	المجموعة العليا	

يتبين من الجدول أن قيمة *ت* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) مما يعني أن المقياس يتوفر على القدرة التمييزية بين المجموعتين الدنيا والعليا ومنه فالمقياس يعتبر صادقاً فيما يقيسه (بريعم سامية، 2008، ص 52-53).

3-3-2- ثبات المقياس:

لمعرفة ذلك تم حساب ثبات مقياس الخواف الاجتماعي باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ Alpha coefficient حيث طبق مقياس الخواف الاجتماعي على العينة السابقة الذكر باستخدام نظام (spss 13.0)

تم التوصل إلى معامل ثبات قدره (0.724) وهذا دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يشير إلى المقياس يتمتع بقدر عالي من الثبات.
(بريعم سامية، 2008، ص 53).

3-4-4- مقياس تقدير الذات لـ : " كوبر سميث " المقياس يقوم بقياس بعد من أبعاد مفهوم الذات وهو تقدير الذات.

3-4-1- تعريف المقياس:

هو مقياس أمريكي الأصل صمم من طرف الباحث " كوبر سميث " وذلك سنة 1967 لقياس الاتجاه التقييمي نحو الذات في المجالات الاجتماعية الأكاديمية العائلية الشخصية. ويمكننا المقياس من الحصول على عدة نتائج يمكن المقارنة بينها ومثل الطريقة التي يدرك بها الفرد ذاته وما يجب أن يكون وكيف يدركه الآخرون.

وهذا المقياس يحتوي على 25 عبارة منها السالبة والموجبة، وتتمثل التعليمية في أن يضع الشخص الذي يطبق عليه الاختبار علامة "X" داخل المربع الذي يحمل تنطبق إذا كانت العبارة تصف ما يشعر به أما إذا كانت العبارة لا تصف ما يشعر به فيضع علامة "X" داخل المربع الذي يحمل كلمة " لا تنطبق ".

3-4-2- كيفية تطبيقه:

هذا المقياس سهل الفهم يمكن تطبيقه فرديا أو جماعيا في مدة غير محددة بما أنه قد وجد أن الأفراد العاديين يستطيعون الانتهاء من الإجابة عليه في أمن تراوح بين (10-18) دقيقة وذلك بعد إلقاء التعليمات.

ويجب على المطبق أن يتحاشى كلمة " تقدير الذات " أو " مفهوم الذات " أو " تقييم الذات " سواء عند إلقاء التعليمات أو الكتابة في واجهة المقياس لمنع الاستجابات المتحيزة.

3-4-3- طريقة تصحيحه:

يتضمن هذا المقياس عبارات موجبة وأخرى سالبة كما هو موضح في هذا الجدول:

جدول رقم (2) يبين العبارات الموجبة والسالبة لمقياس تقدير الذات لكوبر سميث:

العبارات الموجبة	العبارات السالبة
20-19-16-9-8-5-4-1	-16-15-13-12-11-10-7-6-3-2
	25-24-23-22-21-18-17

فالإجابات الموجبة إذا أجاب عليها المفحوص بـ "تنطبق" يعطي درجة على كل منها وإذا أجاب بـ "لا تنطبق" لا يعطي إجابة، والعكس بالنسبة للإجابات السالبة أي إذا أجاب عليها المفحوص بـ "لا تنطبق" يعطي درجة لكل منها وإذا أجاب بـ "تنطبق" لا يعطي درجة.

أقصى درجة يمكن الحصول عليها هي (25)، وأقل درجة هي (0)، وللحصول على الدرجة الكلية للمقياس يجمع عدد الدرجات المحصل عليها ونضرب بالمجموع الكلي للدرجات الخام الصحيحة في العدد 4.

3-4-3- مستويات تقدير الذات: من خلال تطبيق هذا المقياس تتحصل على واحد من مستويات تقدير الذات وهي:

- درجة تقدير الذات منخفضة ← 40-20.
- درجة تقدير الذات متوسطة ← 60-40.
- درجة تقدير الذات مرتفعة ← 80-60.

3-4-4 المقاييس الفرعية لمقياس " كوبر سميث "

يحتوي هذا المقياس على أربعة مقاييس فرعية، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (3) يبين المقاييس الفرعية لكوبر سميث:

المجموع	أرقام العبارات	المقاييس الفرعية
12	1-3-4-7-10-12-13-15-18-19-24-25	الذات العامة
04	5-8-14-21	الذات الاجتماعية
06	6-9-11-16-20-22	الذات العائلية (المنزل والوالدين)
03	2-7-23	العمل والرفاق (المحيط)

4- الحدود الحالية للدراسة:

4-1- الحدود المكانية: المراهقين الذين يعانون من الخواف الاجتماعي الذين تم إجراء الدراسة عليهم من قرية منبع الغزلان- مدينة بسكرة - و كان الاتصال بالمؤسسات الإكمالية و الثانوية .

4-2 - الحدود الزمانية :

لقد تم في خطوات البحث منذ أكتوبر 2012 و تمت الدراسة الميدانية ما بين 1- 21 أبريل 2013.

4-3- الحدود البشرية :

تضمنت الدراسة على 04 حالات مراهقين إناث ضمن المراهقة الوسطى.

5- خصائص حالات الدراسة :

تم اختيار حالات الدراسة بطريقة قصدية من خلال التقرب من المراهقين ما بين 16-18 سنة، يعانون خواف إجتماعي.

كان عدد حالات الدراسة 04 حالات

الحالة الأولى : مراهقة عمرها 18 سنة.

الحالة الثانية : مراهقة عمرها 17 سنة.

الحالة الثالثة : مراهقة عمرها 16 سنة.

الحالة الرابعة : مراهقة عمرها 17 سنة.

ثانيا: عرض وتحليل نتائج الدراسة.

الحالة الاولى:

1-تقديم الحالة(1):

الإسم: ن.

السن: 18 سنة.

الجنس: أنثى.

المستوى الدراسي: أولى ثانوي.

العلاقات بين الشخصية: علاقتهما ضمن نسق جد مغلق حيث اختزلت في أسرتها، أما بالنسبة لصديقاتها فلها صديقة واحدة.

2- ملخص المقابلة الحرة مع الحالة الاولى:

تبلغ الحالة (1) 18 سنة وهي تعيش مع أمها وإخوتها الخمسة، تحتل المرتبة الثالثة بينهم، أما المستوى الاقتصادي والمادي للأسرة فهو متوسط كون الأم والأب مطلقين تعاني الحالة من خوف كبير إزاء مقابلة الآخرين فهي تفضل الابتعاد عن الآخرين قدر الإمكان تجد صعوبة في إقامة علاقات اجتماعية وتتجنب المواقف التي تفرض عليها التفاعل الاجتماعي، لها صديقة واحدة فقط ، كما ترى نفسها إنسانة غير محبوبة من قبل الزملاء ، والذين يعتبرونها إنسانة ثقيلة الروح بسكوتها الدائم، وهذا ما جعلها لا تحب نفسها وترغب في التغيير، وجعلها أيضا لا تقدر نفسها وتفقر إلى ثقة كافية في نفسها، ومن خلال المقابلة أيضا لاحظنا أنها دائما مطأئنة الرأس، لا تنظر إلى الشخص مباشرة ولا تحب الكلام وكانت معظم إجاباتها محصورة في كلمة إيه.

3- عرض نتائج مقياس الخواف الاجتماعي للحالة الاولى:

3-1- جدول (رقم4) يوضح عرض نتائج مقياس الخواف الاجتماعي للحالة الاولى:

الدرجة	العبارات
1	1-أحب البقاء في الفراش حتى لا أرى أي شخص.
1	2- أستمتع بالوحدة.
1	3- أفضل عادة أن أكون في صحبة الأصدقاء على أن أكون وحيدا.
1	4- عند دخولي حجرة مكتظة بالناس أشعر برغبة ملحة في أن أرحل على الفور
0	5- يمثل التفاعل أو التواصل مع الآخرين عبئا نفسيا عل.
1	6- لا أستطيع أن أشعر بالاسترخاء إلا إذا كنت بمفردي.

الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

1	7- أعتقد أنني أستمتع بالتعامل مع نوعيات مختلفة من الناس
1	8- أبتعد عن الآخرين قدر الإمكان.
1	9- أفعل هواياتي المفضلة بمفردي.
1	10- أخبر الآخرين أنني لست على ما يرام، لأتجنب مشاركتهم في القيام ببعض المهام.
1	11- الوقت الذي أشعر فيه بالارتياح تماما هو ذلك الوقت الذي أكون فيه بمفردي.
0	12- وجود الآخرين حولي يجعلني قلقا.
1	13- أفضل تناول الطعام بمفردي على تناوله مع الآخرين.
1	14- أفضل السفر مع الأصدقاء عن السفر بمفردي.
0	15- أفضل الذهاب إلى السينما بمفردي.
0	16- أستمتع دائما بوجودي مع الآخرين.
1	17- أفضل الخروج مع الأصدقاء عن الاعتكاف بالبيت.
1	18- عندما أتحدث مع الآخرين تتمكنني رغبة في التوقف عن الكلام والابتعاد عنهم.
1	19- أجد صعوبة في إقامة علاقات اجتماعية وثيقة مع الآخرين.
1	20- أغادر الاجتماعات والاحتفالات دون وداع أصدقائي.
1	21- حتى عندما أكون في حالة نفسية جيدة، أفضل التواجد بمفردي عن أكون مع الآخرين.
0	22- أتمنى مرور اليوم سريعا حتى أصبح بمفردي.
1	23- أتمنى لو تركني الناس بمفردي.
1	24- أشعر بالأمان عندما أكون بمفردي.

الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

0	25- عندما أجلس في مكان مزدحم أشعر برغبة في الرحيل.
0	26- أحتاج غالبا أن أكون بمفردي تماما لعدة أيام.
1	27- أشعر بالارتياح عندما أكون مع الآخرين.
0	28- أحب قضاء وقت فراغي مع الآخرين.
1	29- عندما أقرر أن أكون مع الآخرين أندم على ذلك فيما بعد.
1	30- يصيبني إرهاق شديد نتيجة تواجدي مع الآخرين لذلك أفضل التواجد معهم.
0	31- أعتبر نفسي شخصا وحيدا أو منعزلا عن الآخرين.
0	32- أتمنى أن أكون بمفردي أو وحيدا معظم الوقت.
0	33- أستطيع التواصل بسهولة مع الآخرين.
1	34- أتجنب المواقف التي تفرض علي التفاعل الاجتماعي.
1	35- أشعر بالارتباك عندما أعرف أنني موضع ملاحظة من الآخرين.
1	36- أشعر بالتوتر عندما أتحدث أمام الآخرين.

3-2- التعليق على الجدول:

من خلال النتائج المتحصل عليه من تطبيق الاختبار تبين أن الحالة (1) تحصلت على 25 درجة وهي دالة على معاناة الحالة (1) من خواف اجتماعي لأنها تحب البقاء وحدها تفضل ممارسة هواياتها بمفردها، حتى عندما تكون في حالة نفسية جيدة تفضل التواجد بمفردها تصاب بإرهاق شديد نتيجة تواجدها مع الآخرين وتتجنب المواقف التي تفرض عليها التواجد مع الآخرين.

4- نتائج المقابلة نصف الموجهة مع الحالة الاولى:

4-1- عرض النتائج الكمية للمقابلة نصف الموجهة مع الحالة الاولى:

4-1-1- جدول (رقم5): يوضح عرض نتائج المقابلة نصف الموجهة مع الحالة الاولى:

الأصناف	تكرار الوحدات	التكرار
عدم الثقة في النفس	15 وحدة	%46.87
احتقار الذات	7 وحدات	%21.87
المجموع	22 وحدة	%68.74

صنف عدم الثقة:

$$\frac{\%46.87}{32} = w \begin{cases} \%100 \leftarrow 32 \\ w \leftarrow 15 \end{cases}$$

صنف احتقار الذات:

$$\frac{\%21.87}{32} = w \begin{cases} \%100 \leftarrow 32 \\ w \leftarrow 7 \end{cases}$$

4-1-2- التعليق على الجدول:

بالنسبة للحالة (1) وضع جدول تحليل المقابلة نصف الموجهة أن هناك صنفين للدلالة على مستوى تقدير الذات تمثلا في كل من عدم الثقة واحتقار الذات.

كانت استجابات الحالة (1) لا بأس بها حيث قدرت عدد الوحدات الكلية بـ22 وحدة، منها 15 وحدة دلت على صنف عدم الثقة ما نسبته 46.87 % و 7 وحدات خاصة باحتقار الذات ما نسبته 21.87% لتكون كافية على معاناة الحالة من عدم الثقة بالنفس وتقدير سلبي للذات ما نسبته 68.74% كنسبة كلية وكانت كافية للدلالة على مستوى منخفض للتقدير الذاتي.

4-2- عرض النتائج الكيفية للمقابلة نصف الموجهة مع الحالة الأولى :

من خلال المقابلة مع الحالة (1) توصلنا إلى نتيجة مفادها أنها تفتقر إلى الثقة بالنفس و هي غير راضية على نفسها. وهذا ما عبرت عنه خلال الإجابة عن الأسئلة المقابلة فكونها تعاني من ضعف الثقة بالنفس واحتقار الذات ،وهذا ما أدى إلى شعور بدني الذات وهذا ما ظهر في إجاباتها "حاجة ماهي عاجبتي في روعي" . وكون الأسرة هي أولى مؤسسات التنشئة الاجتماعية والأساس القاعدي لتنمية تقدير الذات. نجدها المساهم الأولى في تدني تقدير الذات لديها وهذا حسب إجاباتها على أسئلة المقابلة ،فهي تعتبر إن عائلتها لا تشعرها بالاهتمام وتنقص من قيمتها وهذا ما يظهر في قولها " في الدار ميقيمونيش أصلا". وهذا ما اقره سمير عبد "حيث قال ان العلاقات الأسرية المضطربة من شأنها أن تكون تقدير ذات منخفض". (امزيان زبيدة ،2007،ص38).

كما نجد إن علاقتها مع الأصدقاء زاد من تأثير وترسيخ فكرتها عن ذاتها، وهذا ما أدى إلى شعور بتدني الذات وهذا ما ظهر في إجاباتها "تمنيت لو كان جيت شخص آخر".

وما تم ملاحظته على الحالة (1) أثناء المقابلة كثر تحريك اليدين وإنها إنسانة قلقة ومترددة في أقوالها وهنا Rosegergshirty" هذه الفئة من الأفراد ضعيفي تقدير الذات يتميزون

بالخجل والحساسية المفرطة، متخوفون ومنعزلون، وتؤكدون إن تقدير الذات الضعيف أو المنخفض مرتبط بأعراض القلق". (عبد الحفيظ معوشة، 2008، ص 122).

5- عرض نتائج مقياس تقدير الذات للحالة الاولى:

5-1- جدول (رقم6) يوضح عرض نتائج مقياس تقدير الذات للحالة الاولى:

الدرجة	العبارات
0	1- لا تضايقني الأشياء عادة.
0	2- أجد أنه من الصعب عليا أن أتحدث أمام مجموعة من الناس.
0	3- أود لو استطعت أن أغير أشياء في نفسي.
0	4- لا أجد صعوبة في اتخاذ قرارات بنفسي.
1	5- يسعد الآخرون بوجودهم معي.
0	6- أتضايق بسرعة في المنزل.
0	7- احتاج لوقت طويل كي اعتاد على الأشياء الجديدة.
0	8- أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني.
1	9- عادة ما تراعي عائلتي مشاعري.
1	10- استسلم بسهولة.
0	11- تتوقع عائلتي مني الكثير.

الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

1	12- من الصعب إلى حد ما أن أظل كما أنا.
0	13- تختلط علي الأشياء في حياتي.
0	14- عادة ما يتبع الناس أفكارني.
1	15- لا أقدر نفسي حق قدرها.
1	16- أود كثير ترك المنزل.
0	17- غالبا ما أشعر بالضيق من أعمالي.
1	18- مذهري ليس وجيها مثل معظم الناس.
0	19- عادة إذا كان عندي رأي أريد قوله فإنني أقوله.
0	20- عائلتي تتفهمني.
0	21- معظم الناس محبوبون أكثر مني.
0	22- أشعر كما لو عائلتي هي من يتحكم في حياتي.
0	23- عادة لا ألقى تشجيع فيما أقوم به من أعمال.
0	24- أرغب كثيرا لو أنني شخص آخر.
1	25- لا يمكن للآخرين الاعتماد علي.
8	المجموع

درجة المقياس: 8

مستوى تقدير الذات: $4 \times 8 = 32$ (مستوى منخفض من تقدير الذات)

جدول (رقم 7) يوضح توزيع درجات المقاييس الفرعية:

الدرجة	أرقام العبارات	المقاييس الفرعية
5	.25.24.19.18.15.13.12.10.7.4.3.1	الذات العامة
0	.21.14.8.5	الذات الاجتماعية

3	.22.20.16.11.9.6	الذات العائلية (المنزل والوالدين)
0	.23.17.2	العمل والرفاق (المحيط)
8	25عبارة.	المجموع

5-2-التعليق على الجدول:

من خلال تطبيق الاختبار مع الحالة (1) تحصلنا على درجة تقدر بـ 32 والتي تعتبر حسب سلم المقياس بتقدير ذات منخفض.

كانت أدنى الدرجات المحصل عليها هي ما تتعلق بتقدير (الذات الاجتماعية ذات العمل والرفاق) حيث سجلنا الدرجة (0) من أصل (04) درجات وكذلك الدرجة (0) من أصل (03) درجات، وهذا الانخفاض مرده إلى شعور الحالة بالعجز على المستوى العلائقي والمهني وهذا ما أبدته من خلال إجابتها بأنها عاجزة عن التفاعل.

أما على مستوى الذات العائلية فقد تم التحصل على (03) درجات من أصل (06) درجات وهذا ما يمكن اعتباره مستوى متوسط.

وكما نجد انخفاض على مستوى الذات العامة والتي تعتبر درجة منخفضة بالمقارنة مع الدرجات الكلية التي يمكن التحصل عليها على هذا المحور، فقد تحصلت على (05) درجات من أصل (12) درجة وهذا ما يظهر في تدني التقدير الذاتي لديها وصعوبة اتخاذ القرارات والتي تدل على انعدام الثقة في القدرات الذاتية.

6-التحليل العام للحالة الأولى:

من خلال تطبيق أدوات البحث مع الحالة (1) المقابلة الحرة والمقابلة نصف الموجهة و مقياس الخوف الاجتماعي ومقياس تقدير الذات والملاحظة توصلنا إلى أن الحالة (4) تعاني خواف اجتماعي و ذلك من خلال درجة المقياس و التي قدرت ب 25 درجة و كذلك تعاني من انخفاض مستوى تقدير الذات وهذا ما أكدته نتيجة مقياس تقدير الذات التي تم التحصل على درجة قدرت ب 32 درجة والتي تعتبر درجة منخفضة من تقدير الذات .

حيث كانت مشاعر فقدان الثقة في النفس إحدى انعكاسات ضعف التقدير الذاتي لدى الحالة (1) وكذا الشعور بالنقص في تقييمها لنفسها. وهذا التقييم السلبي كشف عنه المقابلة مع الحالة (1)، فهي تفتقر إلى الثقة وترى أن الآخرين أفضل منها. كذلك ما يدعم النتيجة التي تم التحصل عليها هو الملاحظات التي تم تسجيلها على الحالة من ،خجل ،تحريك اليدين وهذه كلها علامات تشير إلى انخفاض التقدير الذاتي لديها، حيث يقول "Rosemberg shuty" "هذه الفئة من الأفراد ضعيفي التقدير الذاتي يتميزون بالخجل والحساسية المفرطة متخوفون ومنزلون". (عبد الحفيظ معوشة، 2008، ص122).

الحالة الثانية:

1-تقديم الحالة(2):

الاسم : م

السن : 17 سنة

الجنس :أنثى

المستوى الدراسي : رابعة متوسط.

العلاقات بين الشخصية : علاقاتها ضمن نسق ضيق جدا حيث اختزلت في أسرتها وصديقاتها في الدراسة

2-ملخص المقابلة الحرة مع الحالة الثانية:

تبلغ الحالة (2) 17 سنة وهي تعيش في وسط عائلي مكون الأب، الأم وإخوتها الخمسة، هي تحتل المرتبة الأولى بينهم، أما المستوى الاقتصادي و المادي للأسرة فهو متوسط. ترى الحالة(2) نفسها أنها تتسم بالدونية، فعلاقتها مع الزملاء والرفاق غير وطيدة وترى أن الآخرين لا يقدرونها والتعامل معهم يشكل عبئا نفسيا عليها تفضل الابتعاد عنهم قدر الإمكان، تتمنى البقاء بمفردها معظم الوقت، وترى أن الآخرين أفضل منها وهذا ما جعلها كما تقول لا تقدر نفسها وتعتبر نفسها أدنى قيمة ومن المقابلة لاحظنا أن الحالة تتلعثم أثناء الإجابة وتتجنب الحديث معنا.

3- عرض نتائج مقياس الخواف الاجتماعي للحالة الثانية:

3-1- الجدول (رقم 8) يوضح عرض نتائج مقياس الخواف الاجتماعي للحالة الثانية:

الدرجة	العبارات
0	1-أحب البقاء في الفراش حتى لا أرى أي شخص.
1	2- أستمتع بالوحدة.
1	3- أفضل عادة أن أكون في صحبة الأصدقاء على أن أكون وحيدا.
1	4- عند دخولي حجرة مكتظة بالناس أشعر برغبة ملحة في أن أرحل على الفور
1	5- يمثل التفاعل أو التواصل مع الآخرين عبئا نفسيا عل.
1	6- لا أستطيع أن أشعر بالاسترخاء إلا إذا كنت بمفردي.

الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

1	7- أعتقد أنني أستمتع بالتعامل مع نوعيات مختلفة من الناس
0	8- أبتعد عن الآخرين قدر الإمكان.
1	9- أفل هو اياتي المفضلة بمفردي.
1	10- أخبر الآخرين أنني لست على ما يرام، لأتجنب مشاركتهم في القيام ببعض المهام.
1	11- الوقت الذي أشعر فيه بالارتياح تماما هو ذلك الوقت الذي أكون فيه بمفردي.
0	12- وجود الآخرين حولي يجعلني قلقا.
0	13- أفضل تناول الطعام بمفردي على تناوله مع الآخرين.
1	14- أفضل السفر مع الأصدقاء عن السفر بمفردي.
1	15- أفضل الذهاب إلى السينما بمفردي.
1	16- أستمتع دائما بوجودي مع الآخرين.
1	17- أفضل الخروج مع الأصدقاء عن الاعتكاف بالبيت.
1	18- عندما أتحدث مع الآخرين تتمكنني رغبة في التوقف عن الكلام والابتعاد عنهم.
1	19- أجد صعوبة في إقامة علاقات اجتماعية وثيقة مع الآخرين.
1	20- أغادر الاجتماعات والاحتفالات دون وداع أصدقائي.
1	21- حتى عندما أكون في حالة نفسية جيدة، أفضل التواجد بمفردي عن أكون مع الآخرين.
1	22- أتمنى مرور اليوم سريعا حتى أصبح بمفردي.
1	23- أتمنى لو تركني الناس بمفردي.
1	24- أشعر بالأمان عندما أكون بمفردي.

الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

1	25- عندما أجلس في مكان مزدحم أشعر برغبة في الرحيل.
1	26- أحتاج غالبا أن أكون بمفردي تماما لعدة أيام.
0	27- أشعر بالارتياح عندما أكون مع الآخرين.
0	28- أحب قضاء وقت فراغي مع الآخرين.
1	29- عندما أقرر أن أكون مع الآخرين أندم على ذلك فيما بعد.
1	30- يصيبني إرهاق شديد نتيجة تواجدي مع الآخرين لذلك أفضل التواجد معهم.
0	31- أعتبر نفسي شخصا وحيدا أو منعزلا عن الآخرين.
1	32- أتمنى أن أكون بمفردي أو وحيدا معظم الوقت.
0	33- أستطيع التواصل بسهولة مع الآخرين.
1	34- أتجنب المواقف التي تفرض علي التفاعل الاجتماعي.
1	35- أشعر بالارتباك عندما أعرف أنني موضع ملاحظة من الآخرين.
1	36- أشعر بالتوتر عندما أتحدث أمام الآخرين.

3-2- التعليق على الجدول:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول يبين أن الحالة (2) تحصلت على 28 درجة وهي كافية على معاناة الحالة (2) من خواف اجتماعي فهي تفضل البقاء بمفردها على إن تكون مع الآخرين ويمثل التفاعل الاجتماعي بالنسبة لها عبئا نفسيا لا تستطيع الاسترخاء إلا إذا كانت بمفردها، تشعر بالأمان إذا كانت بمفردها، تشعر بالتوتر عندما تتحدث مع الآخرين.

4- نتائج المقابلة نصف الموجهة مع الحالة الثانية:

4-1- عرض النتائج الكمية للمقابلة نصف الموجهة مع الحالة الثانية:

4-1-1- جدول (رقم 9): يوضح عرض نتائج المقابلة نصف الموجهة مع الحالة

الثانية:

الأصناف	تكرار الوحدات	التكرار
عدم الثقة في النفس	17 وحدة	43.58%
إحتقار الذات	8 وحدات	20.51%
المجموع	25 وحدة	64.09%

4-1-2- التعليق على الجدول:

بالنسبة للحالة (2) يوضح الجدول تحليل المقابلة نصف الموجهة أن هناك صنفين للدلالة على مستوى تقدير الذات تمثلا في عدم الثقة واحترار الذات. 25 وحدة، منهما 17 وحدة دالة على صنف عدم الثقة في النفس وقدرت نسبته بـ 43.58% و 8 وحدات دالة على احتقار الذات وقدرت نسبته بـ 20.51% لتدل على أن الحالة (2) تعاني من تدني تقدير الذات وقدرت نسبته بـ 64.09% كنسبة كلة وهي دالة على إنخفاض مستوى تقدير الذات.

4-2- عرض النتائج الكيفية للمقابلة نصف الموجهة مع الحالة الثانية :

يظهر لنا من خلال المقابلة مع الحالة (2) أنها إنسانة تعاني من تدني تقدير الذات وعدم الرضا عنها وهذا ما ظهر في قولها "لا مانيش راضيا على روعي".

إما بالنسبة لعلاقتها الأسرية فهي تشعر أن أسرتها لا تحترمها وذلك في قولها "اسكت وش من راي عندك". وأن عائلتها هي من يتحكم فيها وذلك حسب قولها "يتحكم في كل

شيء". كذلك رؤيتها لمدى تقبل الآخرين لها وأنها أقل قيمة منهم وذلك في قولها "لا منحسش بلي عندي قيمة". ومعاناتها بمشاعر الدونية والتي تظهر من خلال الشعور بأنها أدنى من الآخرين وهنا يقول شوكت محمد "هؤلاء الأفراد يعانون من مشاعر العجز والدونية والتفاهة وعدم التقبل". (لقويرح أسيا، 2010، ص77).

ومما تم ملاحظته على الحالة أنها إنسانة وحيدة، فهي غالبا ما تكون وحيدة وكذلك في قولها "علاقتي مع صديقاتها جد صعبة".

5- عرض نتائج مقياس تقدير الذات مع الحالة الثانية:

5-1- جدول (رقم 10) يوضح عرض نتائج مقياس تقدير الذات للحالة الثانية :

الدرجة	العبارات
1	1- لا تضايقي الأشياء عادة.
0	2- أجد أنه من الصعب عليا أن أتحدث أمام مجموعة من الناس.
0	3- أود لو استطعت أن أغير أشياء في نفسي.
1	4- لا أجد صعوبة في اتخاذ قرارات بنفسي.
0	5- يسعد الآخرون بوجودهم معي.
0	6- أتضايق بسرعة في المنزل.
0	7- احتاج لوقت طويل كي اعتاد على الأشياء الجديدة.
0	8- أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني.
1	9- عادة ما تراعي عائلتي مشاعري.
0	10- استسلم بسهولة.
0	11- تتوقع عائلتي مني الكثير.
1	12- من الصعب إلى حد ما أن أظل كما أنا.

0	13- تختلط علي الأشياء في حياتي.
0	14- عادة ما يتبع الناس أفكارى.
0	15- لا أقدر نفسي حق قدرها.
1	16- أود كثير ترك المنزل.
0	17- غالبا ما أشعر بالضيق من أعمالى.
1	18- مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس.
1	19- عادة إذا كان عندي رأي أريد قوله فإنني أقوله.
0	20- عائلتي تتفهمني.
0	21- معظم الناس محبوبون أكثر منى.
0	22- أشعر كما لو عائلتي هي من يتحكم في حياتي.
0	23- عادة لا ألقى تشجيع فيما أقوم به من أعمال.
0	24- أرغب كثيرا لو أنى شخص آخر.
0	25- لا يمكن للآخرين الاعتماد على.
7	المجموع

درجة المقياس: 7

- مستوى تقدير الذات: $4 \times 7 = 28$ (مستوى ذات منخفض)

5-2- التعليق على الجدول:

انطلاقا مما تم التوصل إليه من نتيجة تطبيق الاختبار مع الحالة (2) تم الحصول على درجة تقدر بـ 28 درجة والتي تصنف حسب مستويات تقدير الذات لمقياس " كوبر سميث" بمستوى منخفض لتقدير الذات.

أما بالنسبة للمقاييس الفرعية فكانت على نحو كشف طبيعة كل شكل من أشكال الذات فقد كانت درجة بعد الذات العامة (5) درجات من أصل (12) درجة، أما فيما يتعلق بالذات العائلية فكانت (02) درجة من أصل (06) درجات.

وكانت الدرجات الدنيا لمستوى تقدير الذات على المقاييس الفرعية هي درجة مقياس الذات الاجتماعية التي قدرت بـ (0) درجة من أصل (4) درجات ومقياس ذات العمل والرفاق (المحيط) وكذلك قدرت بـ (0) درجة من أصل (03) درجات.

6- التحليل العام للحالة الثانية :

من خلال تطبيق أدوات البحث مع الحالة المقابلة الحرة والمقابلة نصف الموجهة وكذا مقياس الخوف الاجتماعي ومقياس تقدير الذات، توصلنا إلى أن الحالة تعاني خواف اجتماعي قدرت درجته بـ 28 درجة . وكذا تحمل مستوى متدني من تقدير الذات وهذا ما أكدته نتيجة مقياس تقدير الذات حيث قدرت درجته بـ 28 درجة .

هذا التدني كان واضحا على مجموعة من المحاور حيث كانت أدنى درجاته درجة الذات الاجتماعية و التي تدل على انعدام الثقة في القدرات الذاتية لديها . والرغبة في تغيير جوانب في ذاتها ،وكذا عدم الرضا عن الأداء الشخصي وإحساس بعدم الكفاءة الذاتية هذه الأخيرة تعرف على أنها "الاعتقادات الافتراضية التي تمتلكها الفرد حول قدراته الذاتية"

(عبد اللطيف دبور، عبد الحكيم، الصافي، 2007، ص302).

الحالة الثالثة:

تقديم الحالة (3):

الإسم: ك

السن: 16 سنة

الجنس: أنثى

المستوى الدراسي: ثانية متوسط

العلاقات بين الشخصيات:

علاقتها منحصراً في أفراد عائلتها.

2- ملخص المقابلة الحرة مع الحالة الثالثة:

تبلغ الحالة (03) 16 سنة تعيش وسط عائلي مكون من الأم والإخوة 5 وهي تحتل المرتبة الأخيرة بينهم، أما المستوى الاقتصادي والمادي للأسرة فهو ضعيف كون الأب متوفي.

تعاني الحالة (03) من مخاوف اجتماعية، لا تحب التعامل مع الآخرين تستمتع بالوحدة تتجنب المواقف التي تفرض عليها التفاعل الاجتماعي، لهذا فهي ترى نفسها أدنى شأناً من غيرها، وهي تحس أن الآخرين أفضل منها، وهم يحضون باحترام أكبر مما تحضى به، وهذا ما جعلها تتمنى لو أنها شخص آخر، كما أنها تتسم بالدونية وعدم الرضا على الذات والثقة في نفسها.

3- عرض نتائج مقياس الخواف الاجتماعي للحالة الثالثة:

3-1-جدول (رقم 11) يوضح عرض نتائج مقياس الخواف الاجتماعي للحالة الثالثة:

الدرجة	العبارات
1	1-أحب البقاء في الفراش حتى لا أرى أي شخص.

الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

0	2- أستمتع بالوحدة.
1	3- أفضل عادة أن أكون في صحبة الأصدقاء على أن أكون وحيدا.
1	4- عند دخولي حجرة مكتظة بالناس أشعر برغبة ملحة في أن أرحل على الفور
1	5- يمثل التفاعل أو التواصل مع الآخرين عبئا نفسيا عل.
1	6- لا أستطيع أن أشعر بالاسترخاء إلا إذا كنت بمفردي.
1	7- أعتقد أنني أستمتع بالتعامل مع نوعيات مختلفة من الناس
1	8- أبتعد عن الآخرين قدر الإمكان.
1	9- أفعل هوياي المفضلة بمفردي.
1	10- أخبر الآخرين أنني لست على ما يرام، لأتجنب مشاركتهم في القيام ببعض المهام.
1	11- الوقت الذي أشعر فيه بالارتياح تماما هو ذلك الوقت الذي أكون فيه بمفردي.
1	12- وجود الآخرين حولي يجعلني قلقا.
0	13- أفضل تناول الطعام بمفردي على تناوله مع الآخرين.
1	14- أفضل السفر مع الأصدقاء عن السفر بمفردي.
1	15- أفضل الذهاب إلى السينما بمفردي.
0	16- أستمتع دائما بوجودي مع الآخرين.
0	17- أفضل الخروج مع الأصدقاء عن الاعتكاف بالبيت.
1	18- عندما أتحدث مع الآخرين تملكني رغبة في التوقف عن الكلام والابتعاد عنهم.
1	19- أجد صعوبة في إقامة علاقات اجتماعية وثيقة مع الآخرين.
1	20- أغادر الاجتماعات والاحتفالات دون وداع أصدقائي.

الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

1	21- حتى عندما أكون في حالة نفسية جيدة، أفضل التواجد بمفردتي عن أكون مع الآخرين.
0	22- أتمنى مرور اليوم سريعا حتى أصبح بمفردتي.
1	23- أتمنى لو تركني الناس بمفردتي.
1	24- أشعر بالأمان عندما أكون بمفردتي.
0	25- عندما أجلس في مكان مزدحم أشعر برغبة في الرحيل.
0	26- أحتاج غالبا أن أكون بمفردتي تماما لعدة أيام.
1	27- أشعر بالارتياح عندما أكون مع الآخرين.
1	28- أحب قضاء وقت فراغي مع الآخرين.
1	29- عندما أقرر أن أكون مع الآخرين أندم على ذلك فيما بعد.
1	30- يصيبني إرهاق شديد نتيجة تواجدي مع الآخرين لذلك أفضل التواجد معهم.
1	31- أعتبر نفسي شخصا وحيدا أو منعزلا عن الآخرين.
1	32- أتمنى أن أكون بمفردتي أو وحيدا معظم الوقت.
1	33- أستطيع التواصل بسهولة مع الآخرين.
1	34- أتجنب المواقف التي تفرض علي التفاعل الاجتماعي.
1	35- أشعر بالارتباك عندما أعرف أنني موضع ملاحظة من الآخرين.
1	36- أشعر بالتوتر عندما أتحدث أمام الآخرين.

3-2- التعليق على الجدول:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول يبين أن الحالة (3) تحصلت على درجة 29 درجة وهي كافية للدلالة على أن الحالة (3) تعاني خوفاً اجتماعياً و ظهر ذلك من خلال اعتبار الحالة (3) نفسها شخصاً وحيداً منعزلاً، تشعر بالارتباك والتوتر عند التحدث أمام الآخرين، وجود الآخرين من حولها يقلقها لذلك تتمنى لو تكون بمفردها طوال الوقت.

4- نتائج المقابلة نصف الموجهة مع الحالة الثالثة:

4-1- عرض النتائج الكمية للمقابلة نصف الموجهة مع الحالة الثالثة:

4-1-1- جدول (رقم 12): يوضح عرض نتائج المقابلة نصف الموجهة للحالة الثالثة:

الأصناف	تكرار الوحدات	التكرار
عدم الثقة في النفس	13 وحدة	40.62%
إحتقار الذات	7 وحدات	21.78%
المجموع	20	62.49

4-1-2- التعليق على الجدول:

بالنسبة للحالة (03) وضع جدول تحليل المقابلة نصف الموجهة أن استجابات الحالة (03) لا بأس بها حيث قدر عدد الوحدات الكلية في المقابلة نصف الموجهة بـ 20 وحدة، 13 وحدة دلت وحدة على صنف عدم الثقة في النفس ما نسبته 40.62% و 7 وحدات خاصة باحتقار الذات ما نسبته 21.87% لتكون دالة على انخفاض مستوى تقدير الذات وقدرت نسبته بـ 62.49%.

4-2- عرض النتائج الكيفية للمقابلة نصف الموجهة مع الحالة الثالثة :

يظهر لنا من خلال المقابلة مع الحالة 3 إنها إنسانة تعاني من عدم الثقة بالنفس وإنها ترفض ذاتها وغير متقبلة لها وهذا حسب قولها "مانش راضيا على نفسي". ومن الجوانب السلبية والنقائص التي تراها في ذاتها عدم الإعجاب بمظهرها وشكلها وهي ترى نفسها أدنى من الآخرين وهذا ما يظهر في قولها "ما يعجبني والو" فهي ترى نفسها محل النقد الذي يكشف من خلال مجموعة من النقائص والتي تراها السبب وراء الإحساس والشعور الذي تحمله نحو ذاتها وكذا يحمله الآخرون اتجاهها وهذا حسب قولها "ما يقيمونيش أصلا" وكذا انتقادها لذاتها ورغبتها في تحسينه بعض الجوانب فيها وهذا حسب قولها "تمنيت لو إني شخص آخر".

وهنا يقول محمد عبد المحسن "ومن العلامات التي تظهر على الشخص ذو التقدير المنخفض للذات عدم تقبل النقد".

5- عرض نتائج مقياس تقدير الذات للحالة الثالثة:

5-1- جدول (رقم 13) يوضح عرض نتائج مقياس تقدير الذات للحالة الثالثة :

الدرجة	العبارات
0	1- لا تضايقني الأشياء عادة.
0	2- أجد أنه من الصعب عليا أن أتحدث أمام مجموعة من الناس.
0	3- أود لو استطعت أن أغير أشياء في نفسي.
1	4- لا أجد صعوبة في اتخاذ قرارات بنفسي.
0	5- يسعد الآخرون بوجودهم معي.
0	6- أتضايق بسرعة في المنزل.

الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

1	7- احتاج لوقت طويل كي اعتاد على الأشياء الجديدة.
0	8- أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني.
1	9- عادة ما تراعي عائلتي مشاعري.
0	10- استسلم بسهولة.
0	11- تتوقع عائلتي مني الكثير.
1	12- من الصعب إلى حد ما أن أظل كما أنا.
1	13- تختلط علي الأشياء في حياتي.
0	14- عادة ما يتبع الناس أفكارني.
0	15- لا أقدر نفسي حق قدرها.
0	16- أود كثير ترك المنزل.
0	17- غالبا ما أشعر بالضيق من أعمالي.
0	18- مذهري ليس وجيها مثل معظم الناس.
1	19- عادة إذا كان عندي رأي أريد قوله فإنني أقوله.
1	20- عائلتي تتفهمني.
0	21- معظم الناس محبوبون أكثر مني.
0	22- أشعر كما لو عائلتي هي من يتحكم في حياتي.
0	23- عادة لا ألقى تشجيع فيما أقوم به من أعمال.
0	24- أرغب كثيرا لو أنني شخص آخر.
0	25- لا يمكن للآخرين الاعتماد علي.
7	المجموع

درجة المقياس: 7

مستوى تقدير الذات: $7 \times 4 = 28$ (مستوى منخفض من تقدير الذات).

5-2- التعليق على الجدول:

بتطبيق الاختبار على الحالة (03) تحصلنا على مستوى يقدر بـ 28 درجة وهذا ما تم اعتباره حسب تصنيف مستويات الذات على هذا السلم بمستوى منخفض من تقدير الذات.

أما بالنسبة للمقاييس الفرعية فنجد أن الحالة تحصلت على الدرجة (0) وذلك في مستوى الذات الاجتماعية، أما فيما يتعلق بذات العمل والرفاق (المحيط) تحصلت على الدرجة (1) أما فيما يتعلق بالذات العامة فقد تحصلت على (04) درجات من أصل (12) درجة. أما فيما يتعلق بالذات العائلية تحصلت على (02) درجة من أصل (06) درجات.

6- التحليل العام للحالة الثالثة :

بتطبيق أدوات البحث على الحالة من مقياس الخوف الاجتماعي مقابلة نصف موجهة، و ملاحظة و مقياس تقدير الذات توصلنا إلى أن الحالة تعاني خواف اجتماعي قدرت درجته بـ 29 درجة .

وتوصلنا إلى تحديد مستوى تقدير الذات لديها والذي تم اعتباره مستوى منخفض من تقدير الذات والذي قدرت درجته بـ 28 درجة .

رؤية الحالة لذاتها وعدم الرضا عنها وعدم الإعجاب بالمظهر هذا الشعور بالدونية يعرف على انه "شعور سوي عادي بالضعف والعجز النسبي أو بانعدام الفعالية والكفاءة".

(محمود عواد ، 2006 ، ص293).

وكما تم تسجيل بعض السلوكيات التي تدخل ضمن إطار مجموعة الخصائص التي يتميز بها ضعيفي التقدير الذاتي من بينها التأثير بآراء الآخرين وعدم الثقة في النفس والقلق وهذا ما أكدته دراسة "فتحي عبد الحميد عبد القادر " وجود علاقة سالبة بين تقدير

الذات والقلق، وكذلك عدم وجود تفاعل ثنائي بين حب الاستطلاع وتقدير الذات على درجات القلق.

الحالة الرابعة:

1-تقديم الحالة(4):

الاسم: ف

السن: 17 سنة.

الجنس: أنثى.

المستوى الدراسي: رابعة متوسط.

العلاقات بين الشخصية: علاقاتها كانت منحصرًا مع عائلتها وصديقتها.

2-ملخص المقابلة الحرة مع الحالة الرابعة:

تبلغ الحالة (04) 17 سنة تعيش الحالة في جو عائلي مكون من الأم والأب وإخوتها الأربعة وهي تحتل المرتبة الثانية بينهم، أما المستوى الاقتصادي والمادي للأسرة فهو متوسط.

ترى الحالة(4) نفسها أقل قيمة من غيرها، وهذا راجع في نظرها إلى الآخرين، تشعر بالتوتر أثناء التعامل مع الآخرين، تتمنى البقاء بمفردها كذلك ترى نفسها لا تحظى بأي قيمة، كما أنها تشعر بالدونية والنقص إزاء الذات جعلها تتمنى لو أنها شخص آخر ومن خلال المقابلة لاحظنا انها تتجنب الحديث معنا، تتحصر اجاباتها في كلمة ايه، كانت معظم الوقت مطاطئة الراس لا تنظر مباشرة الى الشخص.

3- عرض نتائج مقياس الخواف الاجتماعي مع الحالة الرابعة:

3-1- جدول (رقم14) يوضح عرض نتائج مقياس الخواف الاجتماعي للحالة الرابعة:

الدرجة	العبارات
0	1-أحب البقاء في الفراش حتى لا أرى أي شخص.
1	2- أستمتع بالوحدة.
1	3- أفضل عادة أن أكون في صحبة الأصدقاء على أن أكون وحيدا.
1	4- عند دخولي حجرة مكتظة بالناس أشعر برغبة ملحة في أن أرحل على الفور
1	5- يمثل التفاعل أو التواصل مع الآخرين عبئا نفسيا عل.
1	6- لا أستطيع أن أشعر بالاسترخاء إلا إذا كنت بمفردي.
1	7- أعتقد أنني أستمتع بالتعامل مع نوعيات مختلفة من الناس
1	8- أبتعد عن الآخرين قدر الإمكان.
1	9- أفعل هوياي المفضلة بمفردي.
0	10- أخبر الآخرين أنني لست على ما يرام، لأتجنب مشاركتهم في القيام ببعض المهام.
1	11- الوقت الذي أشعر فيه بالارتياح تماما هو ذلك الوقت الذي أكون فيه بمفردي.
1	12- وجود الآخرين حولي يجعلني قلقا.
0	13- أفضل تناول الطعام بمفردي على تناوله مع الآخرين.
0	14- أفضل السفر مع الأصدقاء عن السفر بمفردي.
0	15- أفضل الذهاب إلى السينما بمفردي.
1	16- أستمتع دائما بوجودي مع الآخرين.

الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

1	17- أفضل الخروج مع الأصدقاء عن الاعتكاف بالبيت.
1	18- عندما أتحدث مع الآخرين تتملكني رغبة في التوقف عن الكلام والابتعاد عنهم.
0	19- أجد صعوبة في إقامة علاقات اجتماعية وثيقة مع الآخرين.
1	20- أأغار الاجتماعات والاحتفالات دون وداع أصدقائي.
1	21- حتى عندما أكون في حالة نفسية جيدة، أفضل التواجد بمفردي عن أكون مع الآخرين.
1	22- أتمنى مرور اليوم سريعا حتى أصبح بمفردي.
1	23- أتمنى لو تركني الناس بمفردي.
1	24- أشعر بالأمان عندما أكون بمفردي.
1	25- عندما أجلس في مكان مزدحم أشعر برغبة في الرحيل.
1	26- أحتاج غالبا أن أكون بمفردي تماما لعدة أيام.
1	27- أشعر بالارتياح عندما أكون مع الآخرين.
1	28- أحب قضاء وقت فراغي مع الآخرين.
0	29- عندما أقرر أن أكون مع الآخرين أندم على ذلك فيما بعد.
1	30- يصيبني إرهاق شديد نتيجة تواجدي مع الآخرين لذلك أفضل التواجد معهم.
0	31- أعتبر نفسي شخصا وحيدا أو منعزلا عن الآخرين.
1	32- أتمنى أن أكون بمفردي أو وحيدا معظم الوقت.
0	33- أستطيع التواصل بسهولة مع الآخرين.
1	34- أتجنب المواقف التي تفرض علي التفاعل الاجتماعي.
1	35- أشعر بالارتباك عندما أعرف أنني موضع ملاحظة من الآخرين.
0	36- أشعر بالتوتر عندما أتحدث أمام الآخرين.

3-2- التعليل على الجدول:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول تبين أن الحالة (4) تعاني خوفاً اجتماعياً قدرت درجته بـ26 درجة وهي كافية ودالة على معاناة الحالة (4) من خوفاً اجتماعياً ظهر ذلك في استمتاع الحالة (4) بالوحدة، تفضيلها الابتعاد عن الآخرين قدر الإمكان لذلك فهي تتجنب المواقف التي تفرض عليها التفاعل الاجتماعي وتكون فيها موضع ملاحظة من قبل الآخرين.

4- نتائج المقابلة نصف الموجهة مع الحالة الرابعة:

4-1- عرض النتائج الكمية للمقابلة نصف الموجهة مع الحالة الرابعة:

4-1-1- جدول (رقم15): يوضح عرض نتائج المقابلة نصف الموجهة للحالة الرابعة:

الأصناف	تكرار الوحدات	التكرار
عدم الثقة في النفس	14 وحدة	43.75%
إحتقار الذات	6 وحدات	18.75%
المجموع	20 وحدة	62.5%

4-1-2- التعليل على الجدول:

بالنسبة للحالة (04) وضع جدول تحليل المقابلة نصف الموجهة أن هناك 20 وحدة، من أصل 32 وحدة وهناك صنفين للدلالة على مستوى تقدير الذات تمثلا في عدم الثقة بالنفس واحتقار الذات.

أما بالنسبة لاستجابات الحالة (4) قدر عدد الوحدات الكلية في المقابلة نصف الموجهة بـ 20 وحدة منها 14 وحدة دلت على صنف عدم الثقة بالنفس وقدرت نبتة بـ 43.75% و6 وحدات خاصة باحتقار الذات وقدرت نسبتها بـ 18.75% لتكون كافية على تقدير سلبي للذات قدرت نسبته الكلية بـ 62.5% وكانت كافية للدلالة على أن الحالة تعاني من تدني مستوى تقدير الذات.

4-2- عرض النتائج الكيفية للمقابلة نصف الموجهة للحالة الرابعة:

من خلال المقابلة نصف الموجهة مع الحالة يظهر إن الحالة تشعر بانعدام الثقة في النفس وعدم الرضا عن الذات وعلى صعيد المظهر العام أنها غير راضية عن مظهرها ولا يعجبها، وعلى صعيد العلاقات الاجتماعية مدى القبول الاجتماعي، كذلك تحسب بمشاعر النبذ من قبل الأصدقاء وهذا حسب قولها "علاقتي مع صديقاتي صعبة"، وكذلك نجدها تعاني من قلة الثقة في نفسها وهذا ما يظهر في قولها "تتردد بزاف".

هذا الإحساس السلبي تجاه ذاتها تعدها إلى حد عدم قبول ذاتها ورفضها لها وهذا حسب قولها "تمنيت لو إني شخص آخر". وهنا يقول "Cooper Smith" "أصحاب تقدير الذات المنخفض يعتبرون أنفسهم غير مهمين و غير محبوبين إنهم لا قيمة لهم و تنقصهم الثقة بالنفس". (عبد الحفيظ معوشة، 2008، ص122).

5- عرض نتائج مقياس تقدير الذات مع الحالة الرابعة:

5-1- جدول (رقم16) يوضح عرض نتائج مقياس تقدير الذات للحالة الرابعة:

الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

الدرجة	العبارات
0	1- لا تضايقني الأشياء عادة.
0	2- أجد أنه من الصعب عليا أن أتحدث أمام مجموعة من الناس.
1	3- أود لو استطعت أن أغير أشياء في نفسي.
1	4- لا أجد صعوبة في اتخاذ قرارات بنفسي.
0	5- يسعد الآخرون بوجودهم معي.
0	6- أتضايق بسرعة في المنزل.
0	7- احتاج لوقت طويل كي اعتاد على الأشياء الجديدة.
0	8- أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني.
1	9- عادة ما تراعي عائلتي مشاعري.
1	10- استسلم بسهولة.
0	11- تتوقع عائلتي مني الكثير.
1	12- من الصعب إلى حد ما أن أظل كما أنا.
1	13- تختلط علي الأشياء في حياتي.
0	14- عادة ما يتبع الناس أفكارني.
0	15- لا أقدر نفسي حق قدرها.
0	16- أود كثير ترك المنزل.
0	17- غالبا ما أشعر بالضيق من أعمالي.
0	18- مذهري ليس وجيها مثل معظم الناس.
0	19- عادة إذا كان عندي رأي أريد قوله فإنني أقوله.
0	20- عائلتي تتفهمني.
0	21- معظم الناس محبوبون أكثر مني.

0	22- أشعر كما لو عائلتي هي من يتحكم في حياتي.
0	23- عادة لا ألقى تشجيع فيما أقوم به من أعمال.
0	24- أرغب كثيرا لو أني شخص آخر.
0	25- لا يمكن للآخرين الاعتماد علي.
6	المجموع

درجة المقياس: 6

مستوى تقدير الذات: $4 \times 6 = 24$ (مستوى ذات منخفض).

5-2- التعليق على الجدول:

انطلاقا مما تم التوصل إليه من نتيجة الاختبار الذي طبق مع الحالة (04) تم الحصول على درجة تقدر بـ 24 درجة والتي تصنف حسب مستويات تقدير الذات لمقياس "كوبر سميث" بمستوى منخفض لتقدير الذات.

أما المقاييس الفرعية لهذا المقياس فكانت على نحو كشف لنا طبيعة كل شكل من أشكال الذات فقد كانت درجة بعد الذات العامة (05) درجات من أصل (12) درجة، أما فيما يتعلق بالذات العائلية فكانت درجة واحدة من بين (06) درجات.

وكانت أدنى مستويات تقدير الذات على المقاييس الفرعية للمقياس الأصلي هي درجة مقياس الذات الاجتماعية (0) درجة من أصل (04) درجات ومقياس الذات للعمل والرفاق وكانت (0) درجة من أصل (03) درجات.

وبالعودة إلى مقياس الذات العامة نجد كذلك الحالة تعاني من تدني وشعور بعدم الكفاءة الذاتية وهذا الشعور يتراوح ما بين عدم الرضا عن الذات وصعوبة اتخاذ القرارات

بنفسها، وشعورها بعدم الثقة بالنفس. أما فيما يتعلق بالذات العمل والرفاق والذات الاجتماعية فهي درجة معدومة.

6- التحليل العام للحالة الرابعة :

بتطبيق المقابلة نصف الموجهة ومقياس الخوف الاجتماعي ومقياس تقدير الذات اتضح لنا إن الحالة تعاني خواف اجتماعي قدرت درجته ب26 درجة، ومن خلال نتيجة مقياس تقدير الذات يتضح إن الحالة تتسم بتقدير ذات منخفض و قدرت درجته ب 24 درجة .

ويتضح من خلال المقابلة نصف الموجهة توضح إن الحالة تعاني من التقييم المتدني لنفسها، فهي ترى نفسها منعدمة من القيمة وعدم رضاها عن مظهرها الخارجي وتتمنى لو أنها شخص آخر، وكذا فقدانها لثقة كافية في نفسها وهذا ما عبر عنه " جابر عبد الحميد في دراسة بقوله: "إن المجموعة الأقل تقبلا للذات تميل إلى عدم الاتزان في حياتها الانفعالية". (أسيا نقويح، 2010، ص 96).

وكذا اتضح من خلال المقابلة نصف الموجهة إن الحالة تعاني من القلق وهذا ما أكدته دراسة نهى يوسف اللحامي : على وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين تقدير الذات و القلق.

7- مناقشة النتائج على ضوء فرضية البحث للحالات :

جدول (رقم17): جدول يلخص النتائج العامة للدراسة.

الحالة	الفرضية
الحالة الأولى	+
الحالة الثانية	+

الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

+	الحالة الثالثة
+	الحالة الرابعة

ملاحظة: علامة (+) تدل على تحقق الفرضية.

مصدر تأكيد أو نفي الفرضية التي انطلقنا منها في دراستنا، قمنا باستخدام المنهج العيادي متبعين في ذلك أدوات البحث المتمثلة في مقياس الخواف الاجتماعي المقابلة الموجهة (الحررة) والمقابلة نصف الموجهة والملاحظة ومقياس تقدير الذات ". .

فبالنسبة للحالة الأولى تأكدت لنا فرضية الدراسة والمتمثلة في أن "المراهق الذي يعاني خواف اجتماعي لديه تقدير ذات منخفض"، هذا المستوى الذي تم الكشف عنه من خلال المقابلة نصف الموجهة وكذا مقياس تقدير الذات الذي طبق مع الحالة (1) حيث ظهرت عدة دلالات تشير الى تدني مستوى تقدير الذات لديها ومن بينها الشعور بالدينوية، عدم الثقة في النفس وهذا ما جاء في دراسة كوبر سميث: "إن الأفراد ذوي التقدير المنخفض للذات ليس لديهم أي ثقة في أنفسهم أو قدراتهم". (امزيان زبيدة، 2007، ص37).

أما الحالة الثانية تحققت الفرضية الدراسة بان الحالة (2) تعاني من تدني تقدير الذات وهذا ما تم الكشف عنه من خلال تطبيق المقابلة نصف الموجهة وكذا مقياس تقدير الذات حيث ظهرت بعض أعراض تدني تقدير الذات لدى الحالة (2) من بينها انعدام الثقة في النفس وعدم الرضا عن الذات وهذا ما جاء في تعريف " 1978 Rosnberg " لتقدير الذات المتدني: "بأنه عدم رضا الفرد بحق ذاته أو رفضها".

كذلك بالنسبة للحالة الثالثة كذلك تحققت فرضية الدراسة بان الحالة (3) تعاني تقدير ذات منخفض وهذا ما ظهر من خلال تطبيق الاختبار والمقابلة نصف الموجهة بان الحالة (3) تعاني من انعدام الثقة وعدم الرضا عن الذات.

كذا بالنسبة للحالة الرابعة تحققت فرضية الدراسة و هذا ما تم التوصل إليه من خلال المقابلة والاختبار الذي أعطى مستوى تقدير ذات متدني ظهر في التقييم السلبي لديها الذي اثر على ثقتها بنفسها، عدم الرضا على مظهر الخارجي.

ويمكننا القول أن فرضية الدراسة قد تحققت مع أربع حالات.

الخاتمة:

من خلال الدراسة التي قمنا بها حاولنا الكشف عن مستوى تقدير الذات لدى المراهق الذي يعاني خواف اجتماعي وهذا انطلاقا من الدور الكبير الذي يلعبه مفهوم الذات في جميع النشاطات السيكولوجية المختلفة.

ومن خلال حالات بحثنا وجدنا أن المراهق الذي يعاني خواف اجتماعي لديه تقدير منخفض للذات، وهذا التقدير يتراوح بين مشاعر النقص وعدم الثقة بالنفس وهته الأخيرة تعبر عن إحساس الشخص بقيمة نفسه، فتترجم هذه الثقة في تصرفات الفرد بشكل طبيعي دون خوف. وتبقى نتائج الدراسة محصورة في حالات الدراسة.

ويبقى تقدير الذات مهم جدا من حيث انه البوابة لكل أنواع النجاحات وفي جميع المجالات، فالمراهق الذي يثق بقدراته في مواجهة المواقف الاجتماعية ولديه سيطرة على حياته بشكل عام، أين يؤمن باستطاعته القيام بكل ما يريده ويكون أكثر ضبطا لانفعالاته في المواقف الاجتماعية ولا يدعها تخرج عن نطاق السيطرة ولا تأثر على توازنه واستقراره النفسي.

ونظرا لأهمية تقدير الذات لدى المراهق في تحقيق توافقه النفسي نقترح البحث في محطات علمية مستقبلية أخرى عن "إعداد برنامج لتطوير مفهوم الذات" وكذا "إعداد برنامج علاجي للخواف الاجتماعي لدى المراهق".

قائمة المراجع:

أولاً: الكتب.

- 1- أحمد ماهر، (2008): إدارة الذات، بدون طبعة، الدار الجامعية، الإسكندرية، مصر.
- 2- أبو بكر مرسي، (2002): أزمة الهوية في المراهقة، مكتبة النهضة المصرية الجامعية القاهرة، مصر.
- 3- أحسن بو بازين، (2008): سيكولوجية الطفل و المراهق، بدون طبعة، دار صفاء عمان، الاردن.
- 4- إبراهيم أبو زيد (1987): سيكولوجية الذات و التوافق، بدون طبعة، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر.
- 5- انتصار يونس، (2000): السلوك الإنساني، بدون طبعة، المكتبة الجامعية، مصر.
- 6- ايزاك م ماركس، ترجمة محمد عثمان نجاتي، (1999): التعايش مع الخوف و القلق و مكافحته، دار الشروق، دون بلد.
- 7- بالقاسم سلاطنية، حسان الجيلاتي، (2004): منهجية العلوم الاجتماعية، دار الهدى للنشر و الطباعة، الجزائر.
- 8- بالقاسم سلاطنية، حسان الجيلاتي، (2007): محاضرات في المنهجية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 9- تيسير حسون، (2004): المعايير التشخيصية من الدليل التشخيصي و الاحصائي المعدل للامراض العقلية 4، بدون طبعة، دمشق، سوريا.

- 10- جاسم العبيدي، (2004): مشكلات الصحة النفسية، بدون طبعة، دار الثقافة للنشر، الأردن.
- 11- جمال يحيياوي، (2003): دراسات في علوم النفس، بدون طبعة، دار الغرب، وهران، الجزائر.
- 12- جوزيف او كوثر، ترجمة سهي نزيه زكي، (2007): حرر نفسك من الخوف، مكتبات و نشر العبيحان، بدون بلد.
- 13- جيل ليند نفليد، (2003): تقدير الذات، مكتبة جرير للنشر والتوزيع، بدون بلد.
- 14- حسين عبد المعطي، (1998): علم النفس الاكلينيكي، بدون طبعة، دار قباء للنشر، القاهرة، مصر.
- 15- حامد عبد السلام زهران، (2003): علم النفس النمو (الطفولة و المراهقة)، بدون طبعة، عالم الكتاب، القاهرة، مصر.
- 16- حامد عبد السلام زهران، (1995): دراسات الصحة النفسية، عالم الكتاب، القاهرة، مصر.
- 17- حسان المالح، (1995): الخوف الاجتماعي، دار المنارة، جدة.
- 18- خليل ميخائيل معوض، (2000): سيكولوجية النمو الطفولة و المراهقة، دار الفكر الجامعي، الإسكندرية، مصر.
- 19- خليل عبد الرحمان المعاينة، (2000): علم النفس الاجتماعي، بدون طبعة، دار الفكر للنشر و التوزيع، عمان، الأردن.

20-رشاد عبد العزيز، (2006): سيكولوجية الشره، بدون طبعة، عالم الكتاب، القاهرة، مصر.

21-سهير كامل،محمد شحاتة، سلمان محمد،(2007): تنشئة الطفل وحاجاته بين النظرية و التطبيق، بدون طبعة، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر.

22-سلوى عبد الباقي، (بدون سنة): أفاق جديد في التنشئة الاجتماعية، بدون طبعة، مركز الإسكندرية للكتاب، القاهرة، مصر.

23-سعد جلال، (بدون سنة): الطفولة والمراهقة، دار الفكر العربي، بدون بلد.

24-سامي ملحم،(2010):مناهج البحث في التربية و علم النفس، بدون طبعة،دار
ميسرة

، عمان، الأردن.

25-سعاد جبر،(2008): هندسة الذات،عالم الكتب الحديث،عمان، الأردن.

26-صموئيل حبيب،(بدون سنة): سيكولوجية الخوف، دار الثقافة، مصر.

27-صالح حسن الداھري،(2008): أساسيات التوافق النفسي و الاضطرابات السلوكية الانفعالية، دار صفاء، عمان، الأردن.

28-طه عبد العظيم حسين،(2009): استراتيجيات إدارة الخجل و القلق الاجتماعي، دار
الفكر، عمان، الأردن.

29-عبد الكريم قاسم أبو الخير،(2001): التمريض مفهوم الرعاية التمريضية، بدون
طبعة،دار وائل، عمان، الأردن.

29-عودة الريمأوي،(2008): علم النفس النمو،دار الميسرة، عمان، الأردن.

30- عصام عبد العزيز، (2009): المتغيرات النفسية، بدون طبعة، دار العلم، الأردن.

31- عبد اللطيف دبور، عبد الحليم الصافي، (2007): الإرشاد المدرسي بين النظرية والتطبيق، بدون طبعة، دار الفكر، عمان، الأردن.

32- عمر احمد همشيري، (2003): التنشئة الاجتماعية للطفل، دار صفاء للنشر، عمان، الأردن.

33- قاسم حسين صالح، (2008): الأمراض النفسية و الانحرافات السلوكية، بدون طبعة ، دار دجلة، عمان، الأردن.

34- مريم سليم، (2002): علم النفس النمو، دار النهضة الحديثة، بيروت، لبنان.

35- محمد عودة الريماوي، (2003): علم نفس النمو (الطفولة و المراهقة)، دار الميسر ، عمان، الأردن.

36- محمد مصطفى زيدان، (2001): النمو النفسي للطفل و المراهق، منشورات الجامعية الليبية.

37- مدحت عبد الحميد أبو زيد، (2008): الخوف و الرهاب لدى الأطفال، بدون طبعة، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر.

38- محمد كاظم الجيزائي، (2012): مفهوم الذات و النضج الاجتماعي، دار صفاء ، مؤسسة دار الصادق عمان، الأردن.

ثانيا: المجالات:

39- سارة مجد، (2009): أكاديمية علم النفس، الرياض، السعودية.

ثالثا: الرسائل العلمية:

40_ امزيان زبيدة،(2007):علاقة تقدير الذات للمراهق بمشكلاته وحاجاته الإرشادية دراسة مقارنة في ضوء متغير الجنس،مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير تخصص ارشاد نفسي مدرسي ،جامعة الحاج لخضر باتنة، الجزائر.

41-بوعود أسماء،(2007):التدين و علاقته ببعض المتغيرات النفسية الاجتماعية(التوافق الاجتماعي، تقدير الذات)، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير، قسم علم النفس، جامعة بسكرة، الجزائر.

42-برييم سامية،(2008):الرهاب الاجتماعي و علاقته بإدمان المخدرات، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير، قسم علم النفس، تخصص علم النفس المرضي الاجتماعي، جامعة بسكرة، الجزائر.

43-عبد الحفيظ معوشة،(2008):الميول الانتحارية و علاقتها بتقدير الذات عند الشباب ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير، قسم علم النفس، تخصص علم النفس المرضي الاجتماعي، جامعة بسكرة، الجزائر.

44-علي موسى علي دبابش،(2011):فعالية برنامج إرشادي مقترح لتخفيف من القلق الاجتماعي لدى المرحلة الثانوية و أثره على تقدير الذات، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير، قسم علم النفس،جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.

45-لقويرح أسيا،(2010):دراسة مستوى تقدير الذات لدى التلميذ ذو قلق الامتحان **الحاد** ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، علم النفس العيادي ، جامعة بسكرة، الجزائر.

رابعا: مواقع الانترنت:

[http://www.meridian Therapy](http://www.meridianTherapy.com).13 :15 .23.03.2013-46

[http://www.acofps. Com/vbv/show Thread](http://www.acofps.com/vbv/showThread).9:30.16.12.2012-47

<http://www.alsharqu.met.sa>.10:30.15.04.2013-48

<http://www.holol.met>.13:30.22.11.2012-49

[http://www.meridin. Therapy. com/artichs. php?article](http://www.meridinTherapy.com/artichs.php?article).-50

10:00.03.02.2013

قائمة الملاحق:

الملحق (1):المقابلة مع الحالة الأولى.

الملحق (2):المقابلة مع الحالة الثانية.

الملحق (3):المقابلة مع الحالة الثالثة.

الملحق (4):المقابلة مع الحالة الرابعة.

الملحق(5): مقياس الخواف الاجتماعي " لمجدي محمد الدسوقي " .

الملحق(6): مقياس تقدير الذات "كوبر سميث".

الملاحق:

الملحق (1):

المقابلة مع الحالة الاولى:

- س1- السلام عليكم.
- ج1- وعليكم السلام ورحمة الله تعالى وبركاته.
- س2- هل تتضايقين من الأشياء؟
- ج2- بطبيعة الحال هناك أشياء لا تعجبني.
- س3- واش حابة تبدل في روحك؟
- ج3- نحب نبدل الكثير من طباعي للتأقلم مع الآخرين.
- س4- مثلا واش حابة تبدل في روحك؟
- ج4- نعود ما نحشمش.
- س5- كي تعودى رايحة ديرى حاجة تخمى قبل ما ديرىها ولا نتسرعى؟
- ج5- نتسرع و ما بعد نندم .
- س6- تقدرى روحك و تحس بلى راه عندك قيمة ؟
- ج6- لالا ما نقدر نروحي و نحس ما عندي حتى قيمة و كذا الآخرين ما يقيمونيش
- س7- عاجبتك روحك و راضيا على نفسك ؟
- ج7- ماش عاجبتني و ما نيش راضى على روجى
- س8- ساعات تتمناى أنك شخص آخر؟
- ج8- ايه.
- س9- تحس روحك مصدر سعادة للآخرين ؟
- ج9- نادرا فى بعض الأحيان.
- س10- واش هي علاقتك مع صحباتك ؟

ج10- نقول مليحة على العموم.

س11- أثناء تقديم فكرة معينة حول موضوع هل ينتقدك الآخرون ؟

ج11- إيه دايمًا يكون النقد.

س12- كيفاه تكون ردة فعلك؟

ج12- نتقبل ردة الفعل و نسكت.

س 13- تحسب باللي معظم الناس محبوبون أكثر منك ؟

ج13- إيه نحس ما يعجبنيش الحال.

س14- كي تكون في الدار تقلق بسرعة ؟

ج14- نعم و نحب نخرج من الدار.

س 15- في الدار يشاوروك و يحترموك؟

ج15- لالا .

س 16- في الدار متوقعين منك حوايج بزاف؟

ج16- بلاك يتوقعوا.

س 17- حاجة تخلي داركم؟

ج17- ساعات إيه كي نقلق.

س18- في الدار يفهموك؟

ج18- في بعض الأمور.

س 19- حاسة بلي عائلتك هي من يتحكم فيك ؟

ج19- إيه.

س20- واش هي علاقتك مع صحباتك؟

ج20- مليحة.

س 21- كي تخدمي خدمة ترضاي عليه؟

- ج21- ساعات نرضى عليه و ساعات ما نرضاش
س22- تلقاي تشجيع من الآخرين كي تخدمي خدمة ؟
ج22- لالا ما نلقا حتى تشجيع.

الملحق (2):

المقابلة مع الحالة الثانية:

- س1- السلام عليكم.
ج1- وعليكم السلام ورحمة الله تعالى وبركاته.
س2- هل تتضايقين من الأشياء؟
ج2 - نعم و كثيرا.
س3- واش حابة تبدل في روحك؟
ج3- حابة نبدل في روعي كل شيء.
س4- وعلاه؟
ج4- حاجة ماي عاجبتني.
س5- كي تعودى رايحة ديري حاجة تفهمي قبل ما ديريهما ولا تتسرعي؟
ج5- نتسرع و باعد ندي فيه طريحة .
س6- تقدرى روحك و تحس بلي راه عندك قيمة ؟
ج6- لا ما نحشمش بلي عندي قيمة و ما نقدرش نروحي
س7- عاجبتك روحك و راضيا على نفسك ؟
ج7- ماهيش عاجبتني و ما نيش راضية على روعي

س8- ساعات تتمناي لو أنك شخص آخر؟

ج8- نعم و كان يتحقق هذا الحلم.

س9- تحس روحك مصدر سعادة للآخرين؟

ج9- لا لا نحس روحي مصدر إزعاج .

س 10- وعلاه تحس روحك مصدر إزعاج؟

ج10- على خاطر ما يحبنيش.

س11- واش هي علاقتك مع صحباتك؟

ج11- علاقتي مع أصحابي علاقة صعبة و ماهيش مليحة.

س12- أثناء تقديم فكرة معينة حول موضوع هل ينتقدك الآخرون؟

ج12- يقولولي أسكت ما تهديرش.

س13- كيفاه تكون ردة فعلك؟

ج13- بعنف و عياط و غضب.

س14- تحس بلي معظم الناس محبوبون أكثر منك؟

ج 14- نعم نحس بلي الناس يكرهوني .

س 15- كي تكون في الدار نفلق بسرعة؟

ج 15- نعم.

س 16- في الدار يشاوروك و يحترموك؟

ج16- لا.

س 17- وعلاه؟

ج 17- يقولولي أسكت واش من راي عندك.

س 18- في الدار متوقعين منك حوايج بزاف ؟

ج 18- لا.

س 19- حابة تخلي داركم ؟

ج 19- نعم.

س 20- في الدار يفهموك ؟

ج 20- لا.

س 21- حاس بلي عائلتك هي من يتحكم فيك ؟

ج 21- نعم ، يتحكم فيا في كل شيء .

س 22- واش هي علاقتك مع صحباتك؟

ج 22- سيئة .

س 23- كي تخدمي خدمة ترضاي عليه ؟

ج 23- لا، ما نرضاش عليه.

س 24- تلقاي تشجيع من الآخرين كي تخدمي خدمة ؟

ج 24- لا.

الملحق(3):

المقابلة مع الحالة الثالثة:

- س1- السلام عليكم.
- ج1- وعليكم السلام.
- س2- هل تتضايقين من الأشياء؟
- ج2 - لا.
- س3- واش حابة تبدل في روحك؟
- ج3- ما عاجبني والو، و كان صبت راني عبد آخر.
- س4- كي تعودى رايحة ديري حاجة تفهمي قبل ما ديريهما ولا تتسرعي؟
- ج4- نفكر ما نديرها.
- س5- تقدرى روحك و تحس بلي راه عندك قيمة؟
- ج5- لا نحس بلي ما عندي حتى قيمة .
- س6- عاجبتك روحك و راضيا على نفسك؟
- ج6-لا لا .
- س7- ساعات تتمناي لو أنك شخص آخر؟
- ج7- ايه.
- س8- تحس روحك مصدر سعادة للآخرين؟
- ج8- ايه ساعات .
- س9- واش هي علاقتك مع صحباتك؟
- ج9- مليحة.
- س10- أثناء تقديم فكرة معينة حول موضوع هل ينتقدك الآخرون؟
- ج10- لا.
- س11- كيفاه تكون ردة فعلك؟
- ج11-نسكت وخلص.
- س12- تحس بلي معظم الناس محبوبون أكثر منك؟

- ج 12- إيه ديما .
- س 13- كي تكون في الدار نقلق بسرعة ؟
- ج 13- ساعات.
- س 14- في الدار يشاوروك و يحترموك؟
- ج 14- لا.
- س 15- في الدار متوقعين منك حوايج بزاف ؟
- ج 15- ممكن .
- س 16- حاب تخلي داركم ؟
- ج 16- لا.
- س 17- في الدار يفهموك ؟
- ج 17- إيه ساعات.
- س 18- حاس بلي عائلتك هي من يتحكم فيك ؟
- ج 18- إيه في أمور .
- س 19- واش هي علاقتك مع صحباتك؟
- ج 19- مليحة .
- س 20- كي تخدمي خدمة ترضاي عليه ؟
- ج 20- لا، ما نرضاش عليه.
- س 21- تلقاي تشجيع من الآخرين كي تخدمي خدمة ؟
- ج 21- لا ما نلقا حتى تشجيع.

الملحق (4):

المقابلة مع الحالة الرابعة:

- س1- السلام عليكم.
- ج1- وعليكم السلام.
- س2- هل تتضايقين من الأشياء؟
- ج2- لا.
- س3- واش حابة تبدل في روحك؟
- ج3- الخجل و القلق بسرعة.
- س4- كي تعودى رايحة ديرى حاجة تخمى قبل ما ديرىها ولا تتسرعى؟
- ج4- نتردد بزاف
- س5- تقدرى روحك و تحس بلى راه عندك قيمة ؟
- ج5- لا نحس ما عنديش قيمة .
- س6- عاجبتك روحك و راضيا على نفسك ؟
- ج6- لالا مانيش راضيا على نفسي.
- س7- ساعات تتمناي لو أنك شخص آخر؟
- ج7- إيه.تمنيت لو انى شخص اخر.
- س8- تحسى روحك مصدر سعادة للآخرين ؟
- ج8- أحيانا.
- س9- واش هي علاقتك مع صحباتك ؟
- ج9- علاقة صعبة.
- س10- أثناء تقديم فكرة معينة حول موضوع هل ينتقدك الآخرون ؟
- ج10- أحيانا ينتقدن الآخريين.
- س11- كيفاه تكون ردة فعلك؟
- ج11-
- س12- تحس بلى معظم الناس محبوبون أكثر منك ؟

ج12- إيه.

س13- كي تكون في الدار تفلق بسرعة ؟

ج13- لا.

س 14- في الدار يشاوروك و يحترموك؟

ج14- نعم .

س 15- في الدار متوقعين منك حوايج بزاف؟

ج15- إيه حوايج حسب قدراتي .

س 16- حابة تخلي داركم؟

ج16- نعم.

س17- في الدار يفهموك؟

ج17-لا.

س 18- حاس بلي عائلتك هي من يتحكم فيك ؟

ج18-ايه في كل شيء.

س19- واش هي علاقتك مع صحباتك؟

ج19- علاقة صعبة و سطحية.

س 20- كي تخدمي خدمة ترضاي عليه؟

ج20- ساعات تعجبي و ساعات لا.

س21- تلقاي تشجيع من الآخرين كي تخدمي خدمة ؟

ج21- في بعض الأحيان.

الملحق (5):

مقياس الخواف أو الرهاب الاجتماعي

تأليف: " رولين ووي 1994، roulin wee

-تعريب وتقنين الدكتور: مجدي محمد الدسوقي.

بيانات أولية:

العمر:

الجنس:

تعليمات:

-يعرض عليك مجموعة من العبارات التي تتعلق بمشاعرك وتصرفاتك في مواقف الحياة المختلفة ويوجد أمام كل عبارة اختياران هما: "نعم"، "لا".

المرجو منك:

-أن تقرأ كل عبارة بدقة ثم تبدي رأيك بوضع علامة (X) تحت نعم إذا كانت العبارة تنطبق عليك أو بوضع علامة (X) تحت لا إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك، لا تترك عبارة دون الإجابة عليها.

-لاحظ أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، الإجابة تعد صحيحة فقط طالما تعبر عن حقيقة شعورك تجاه المعنى الذي تحمله العبارة، ومما يجب التأكيد عليه أن إجابتك على العبارات المكونة للمقياس تحاط بسرية تامة.

العبارات	نعم	لا
1-أحب البقاء في الفراش حتى لا أرى أي شخص.		
2- أستمتع بالوحدة.		
3- أفضل عادة أن أكون في صحبة الأصدقاء على أن أكون وحيدا.		
4- عند دخولي حجرة مكتظة بالناس أشعر برغبة ملحة في أن أرحل على الفور		

		5- يمثل التفاعل أو التواصل مع الآخرين عبئا نفسيا عل.
		6- لا أستطيع أن أشعر بالاسترخاء إلا إذا كنت بمفردي.
		7- أعتقد أنني أستمتع بالتعامل مع نوعيات مختلفة من الناس
		8- أبتعد عن الآخرين قدر الإمكان.
		9- أفعل هوياي المفضلة بمفردي.
		10- أخبر الآخرين أنني لست على ما يرام، لأتجنب مشاركتهم في القيام ببعض المهام.
		11- الوقت الذي أشعر فيه بالارتياح تماما هو ذلك الوقت الذي أكون فيه بمفردي.
		12- وجود الآخرين حولي يجعلني قلقا.
		13- أفضل تناول الطعام بمفردي على تناوله مع الآخرين.
		14- أفضل السفر مع الأصدقاء عن السفر بمفردي.
		15- أفضل الذهاب إلى السينما بمفردي.
		16- أستمتع دائما بوجودي مع الآخرين.
		17- أفضل الخروج مع الأصدقاء عن الاعتكاف بالبيت.
		18- عندما أتحدث مع الآخرين تتملكني رغبة في التوقف عن الكلام والابتعاد عنهم.
		19- أجد صعوبة في إقامة علاقات اجتماعية وثيقة مع الآخرين.
		20- أغادر الاجتماعات والاحتفالات دون وداع أصدقائي.
		21- حتى عندما أكون في حالة نفسية جيدة، أفضل التواجد بمفردي عن أكون مع الآخرين.
		22- أتمنى مرور اليوم سريعا حتى أصبح بمفردي.
		23- أتمنى لو تركني الناس بمفردي.
		24- أشعر بالأمان عندما أكون بمفردي.
		25- عندما أجلس في مكان مزدحم أشعر برغبة في الرحيل.
		26- أحتاج غالبا أن أكون بمفردي تماما لعدة أيام.
		27- أشعر بالارتياح عندما أكون مع الآخرين.

		28- أحب قضاء وقت فراغي مع الآخرين.
		29- عندما أقرر أن أكون مع الآخرين أندم على ذلك فيما بعد.
		30- يصيبني إرهاق شديد نتيجة تواجدي مع الآخرين لذلك أفضل التواجد معهم.
		31- أعتبر نفسي شخصا وحيدا أو منعزلا عن الآخرين.
		32- أتمنى أن أكون بمفردي أو وحيدا معظم الوقت.
		33- أستطيع التواصل بسهولة مع الآخرين.
		34- أتجنب المواقف التي تفرض علي التفاعل الاجتماعي.
		35- أشعر بالارتباك عندما أعرف أنني موضع ملاحظة من الآخرين.
		36- أشعر بالتوتر عندما أتحدث أمام الآخرين.

الملحق (6):

مقياس تقدير الذات لـ " كوبر سميث "

الإسم:.....
السن:.....
الجنس:.....
المؤسسة:.....
السداسي:.....
المستوى الدراسي:.....

فيما يلي مجموعة من العبارات:

الرجاء منك وضع العلامة (X) في الخانة التي تحمل " تنطبق " إذا كانت العبارة تصف ما تشعر به، أما إذا كانت العبارة لا تصف ما تشعر به فضع العلامة (X) في الخانة التي تحمل كلمة " لا تنطبق " .

مع العلم أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة فأي إجابة تعتبر صحيحة طالما تعبر عن شعورك الحقيقي.

العبارات	تنطبق	لا تنطبق
-أشعر بالسعادة عند جلوسي أمام التلفاز.	X	
-أشعر بالملل عند تصفحي للجرائد.		X

العبارات	تنطبق	لا تنطبق
1- لا تضايقني الأشياء عادة.		
2- أجد أنه من الصعب عليا أن أتحدث أمام مجموعة من الناس.		
3- أود لو استطعت أن أغير أشياء في نفسي.		
4- لا أجد صعوبة في اتخاذ قرارات بنفسي.		
5- يسعد الآخرون بوجودهم معي.		
6- أتضايق بسرعة في المنزل.		

		7- احتاج لوقت طويل كي اعتاد على الأشياء الجديدة.
		8- أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني.
		9- عادة ما تراعي عائلتي مشاعري.
		10- استسلم بسهولة.
		11- تتوقع عائلتي مني الكثير.
		12- من الصعب إلى حد ما أن أظل كما أنا.
		13- تختلط علي الأشياء في حياتي.
		14- عادة ما يتبع الناس أفكارني.
		15- لا أقدر نفسي حق قدرها.
		16- أود كثير ترك المنزل.
		17- غالبا ما أشعر بالضيق من أعمالي.
		18- مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس.
		19- عادة إذا كان عندي رأي أريد قوله فإنني أقوله.
	x	20- عائلتي تتفهمني.
		21- معظم الناس محبوبون أكثر مني.
		22- أشعر كما لو عائلتي هي من يتحكم في حياتي.
		23- عادة لا ألقى تشجيع فيما أقوم به من أعمال.
		24- أرغب كثيرا لو أنني شخص آخر.
		25- لا يمكن للآخرين الاعتماد علي.