



جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

شعبة علم النفس

## الموضوع

علاقة تقدير الذات بالقلق الاجتماعي لدى طلبة سنة أولى انجليزية

دراسة على عينة من طلبة سنة أولى انجليزية بجامعة قاصدي مرباح - ورقلة -

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي

اشراف:

أ.د. مزياني الوناس

اعداد الطالبة :

العاتي سعاد

### لجنة المناقشة

رئيسا	جامعة ورقلة	أستاذ محاضر "أ"	د.بوضياف نادية
مشرفا ومقررا	جامعة ورقلة	أستاذ محاضر "أ"	د.مزياني الوناس
مناقشا	جامعة ورقلة	أستاذ محاضر "أ"	د.بوسعدة قاسم
مناقشا	جامعة ورقلة	أستاذ محاضر "أ"	د.لبوز عبد الله

السنة الجامعية: 2014-2015



## شكر ومحرفان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد ....

فإنني أحمد الله تعالى على نعمه العظمى ومننه الكبرى، ومن ذلك امتنانه علي بإكمال هذه الرسالة، وامتثالاً لقوله صلى الله عليه وسلم " من لا يشكر الناس لا يشكر الله"، فإنني أشكر كل من ساهم معي في اخراج هذه الرسالة برأي أو كتابة أو مراجع. كما أتوجه بالشكر الى أستاذي الفاضل الأستاذ "مزياني الوناس" والذي تفضل بالاشراف على هذه الرسالة وكان لتوجيهاته ونصائحه الأثر الكبير في اعداد هذا العمل بهذه الصورة فله كل الشكر والامتنان .

كما أتوجه بالشكر والامتنان زملائي في الصف والذين قضيت معهم أوقاتاً رائعة طوال مشواري الدراسي وأخص بالذكر زميلتي فاطمة بوزيان وزميلي حبا عبد المالك وغيرهم. كما أتقدم بأسمى آيات الحب لأفراد أسرتي الكريمة والتي تحملت معي العناء والجهد في سبيل انجاز هذه المذكرة، وأستهل بالذكر والذي الكريمين اللذان كانا لدعائهما الدور المهم في توفيقني وسداذي، والى أخوايا : سيف الدين، عمارة العباس، والى أخواتي : مليكة، هنية، لطيفة، فتيحة، ابتسام، منى، أم كلثوم، فوزية، خديجة، كما لا أنسى ابنة خالي الغالية "حنان بقاط"، وابنة عمي سناء.

كما أتوجه بالشكر الى زميلتي "غراب حفصة" والتي تحملت معي كتابة واعداد هذه المذكرة من الناحية الشكلية.

كما أتقدم بالشكر الجزيل لطلاب سنة أولى انجليزية وعلى رأسهم مسؤولة الدفعة " فائزة " والذين كان لتعاونهم معي الفضل في انجاز هذه الدراسة . وفي الأخير أتوجه بالشكر والدعاء الى كل من ساهم معي في اعداد هذه المذكرة من قريب أو بعيد.

## ملخص الدراسة باللغة العربية

تهدف الدراسة الى البحث في العلاقة بين تقدير الذات والقلق الاجتماعي لدى طلبة سنة أولى انجليزية بجامعة قاصدي مرباح - ورقلة -، أستخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتم اختيار عينة تكونت من (100) طالب يدرسون سنة أولى انجليزية تتراوح أعمارهم من 19 - 21 سنة .

وقد كانت فرضيات الدراسة كالتالي :

- 1.توجد علاقة بين تقدير الذات والقلق الاجتماعي لدى طلبة سنة أولى انجليزية.
- 2.مستوى تقدير الذات لدى طلبة العينة مرتفع.
3. توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تقدير الذات لدى طلبة العينة تعزى الى متغير الجنس.
4. توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تقدير الذات لدى طلبة العينة تعزى الى نمط الإقامة.
5. مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة العينة منخفض.
- 6.توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة العينة تعزى الى متغير الجنس.
- 7.توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة العينة تعزى الى متغير نمط الإقامة.

وقد توصلت الدراسة الى مجموعة من النتائج المهمة، وهي كالتالي :

- 1.توجد علاقة ارتباطية سالبة بين تقدير الذات والقلق الاجتماعي لدى طلبة سنة أولى انجليزية.
- 2.مستوى تقدير الذات لدى طلبة العينة مرتفع.
- 3.لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تقدير الذات لدى طلبة العينة تعزى الى متغير الجنس.
- 4.توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تقدير الذات لدى طلبة العينة تعزى الى متغير نمط الإقامة داخلي / خارجي.
- 5.مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة العينة منخفض.



6. توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة العينة تعزى الى متغير الجنس.

7. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة العينة تعزى الى متغير نمط الاقامة داخلي /خارجي.

وقد تم مناقشة وتفسير نتائج الدراسة حسب ما ذكر في الجانب والنظري وبعض الدراسات السابقة

This study tries to investigate the relationship between self esteem and social anxiety among first level students of English section in university of Kasdi-Merbeh Ouargla, applied the descriptive correlation method, applied in selecting a sample of (100) student study first level English, there age between 19-21 years old.

The hypothesis of study is:

- 1.there is a correlation between self-esteem and social anxiety among first level students of english.
- 2.the student's self-esteem is high.
- 3.there is a statistical significant difference in self-esteem according to sex.
- 4.there is a statistical significant difference in self-esteem according to residence internal / external.
- 5.the student's social anxiety is low.
- 6.there is a statistical significant difference in social anxiety according to sex.
- 7.there is a statistical significant difference in social anxiety according to residence internal / external.

The results of study are as follows:

- 1.there is negative significant correlation coefficient between self-esteem and social anxiety among first level students of English.
- 2.the student's self-esteem is statistically high .
- 3.there is no a statistical significant difference in self- esteem according to sex .
- 4.there is a statistical significant difference in self-esteem according to residence in favor of external students.
- 5.the student's social anxiety is low.

6. There is a statistical significant difference in social anxiety according to sex in favor of female.

7. There is no statistical significant difference in social anxiety according to residence.

The results of study are discussing and explain according to the theoretic domain and some of previous studies.

## فهرس المحتويات

أ

شكر وعرفان

ب

ملخص الدراسة باللغة العربية

ج

ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

د

فهرس المحتويات

هـ

فهرس الجداول

و

فهرس الأشكال

مقدمة الدراسة

## الفصل التمهيدي

4

1. عرض مشكلة الدراسة

6

2. فرضيات الدراسة

7

3. أهمية وأهداف الدراسة

8

4. التعاريف الاجرائية لمتغيرات الدراسة

## الفصل الثاني

### تقدير الذات

10

تمهيد

10

1. تعريف تقدير الذات

12

2. نمو تقدير الذات

14

3. العوامل المؤثرة في تقدير الذات

15

1.3. عوامل تتعلق بالفرد نفسه

15

2.3. عوامل بيئية

17

4. بعض النظريات المفسرة لتقدير الذات

20

5. بعض المفاهيم المتعلقة بتقدير الذات

ح

21..... 6. قياس تقدير الذات

23..... 7. مستويات تقدير الذات

25..... خلاصة

## الفصل الثالث

### القلق الاجتماعي

27..... تمهيد

27..... 1. تعريف القلق الاجتماعي

29..... 2. بعض النظريات المفسرة للقلق الاجتماعي

30..... 1.2. نظرية التحليل النفسي

31..... 2.2. النظرية السلوكية

31..... 3.2. النظرية المعرفية

32..... 3. مظاهر ومكونات القلق الاجتماعي

36..... 4. الأنماط الفرعية للقلق الاجتماعي

37..... 5. تشخيص القلق الاجتماعي

40..... 6. علاقة اضطراب القلق الاجتماعي باضطرابات أخرى

42..... خلاصة

## الفصل الرابع

### إجراءات الدراسة الميدانية

45..... تمهيد

45..... 1. منهج الدراسة

45..... 2. مكان إجراء الدراسة

46..... 3. حدود الدراسة

46..... 4. الدراسة الاستطلاعية

52..... 5. الدراسة الأساسية

## الفصل الخا مس

### معرض وتحليل نتائج فرضيات الدراسة

.....57.....	1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
.....57.....	2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
.....58.....	3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
.....59.....	4. عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة
.....60.....	5. عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة
.....60.....	6. عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة
.....61.....	7. عرض وتحليل نتائج الفرضية السابعة

## الفصل السا اءس

### مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

.....64.....	1. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى
.....65.....	2. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية
.....65.....	3. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة
.....66.....	4. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة
.....67.....	5. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة
.....68.....	6. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية السادسة
.....69.....	7. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية السابعة
.....71.....	استنتاج عام

المراجع ←

الملاحق ←

## فهرس الجداول

48.....	الجدول رقم (1) يبين نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس روزنبرج لتقدير الذات
48.....	الجدول رقم (2) يبين نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس القلق الاجتماعي
49.....	الجدول رقم (3) يبين نتائج صدق الاتساق الداخلي لمقياس تقدير الذات
49.....	الجدول رقم (4) يبين نتائج صدق الاتساق الداخلي لمقياس رولين ووي للقلق الاجتماعي
51.....	الجدول رقم (5) يمثل نتائج التجزئة النصفية لمقياس "روزنبرج" لتقدير الذات
52.....	الجدول رقم (6) يبين نتائج التجزئة النصفية لمقياس "رولين ووي" للقلق الاجتماعي
52.....	الجدول رقم (7) يوضح خصائص العينة الأساسية
53.....	الجدول رقم (8) يوضح سلم التصحيح الخاص بمقياس "روزنبرج" لتقدير الذات
53.....	جدول رقم (9) يوضح سلم التصحيح الخاص بمقياس رولين ووي للقلق الاجتماعي
57.....	الجدول رقم (10) يبين طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والقلق الاجتماعي لدة طلاب سنة أولى انجليزية
58.....	الجدول رقم (11) يوضح مستويات تقدير الذات لدى طلبة سنة أولى انجليزية
58.....	الجدول رقم (12) يبين الفروق بين الذكور والاناث في مستوى تقدير الذات لدى طلبة سنة أولى انجليزية
59.....	الجدول رقم (13) يبين الفروق في مستوى تقدير الذات لدى طلاب سنة أولى انجليزية تبعا لمتغير نمط الإقامة (داخلي / خارجي)
60.....	الجدول رقم (14) يبين مستويات القلق الاجتماعي لطلاب سنة أولى انجليزية
61.....	الجدول رقم (15) يبين الفروق في مستوى القلق الاجتماعي بين الذكور والاناث لطلبة سنة أولى انجليزية
62.....	الجدول رقم (16) يبين الفروق في مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة سنة أولى انجليزية تبعا لمتغير نمط الإقامة

## فهرس الأشكال

الشكل رقم (1) يبين مكونات القلق الاجتماعي مستوحى من مقياس "رولين ووي" للقلق الاجتماعي .....35



## مقدمة الدراسة :

تعد الجامعة أحد معاقل العلم، فهي المسؤولة عن اعداد طلبتها بمستوى العصر وذلك بتزويدهم بالمعارف والمهارات التي تساعدهم في تكوين مستقبلهم بروح من التفاعل والتوافق النفسي، اذ أنها تلعب دورا كبيرا في التوافق النفسي الاجتماعي السليم وتعديل السلوك، فأصبح من واجب الجامعات النظر للظروف التي تحيط بالطلبة وخاصة الجدد في الكليات والمعاهد. (م علي عباس اليوسفي، 2008، ص2)

فمفهوم تقدير الذات أحد المفاهيم الحديثة نسبيا، وحظي باهتمام العديد من الباحثين أمثال جيمس " james"، وهيد "head"، وقد جاء هذا الاهتمام نظرا للأثر الكبير لتقدير الذات في المراحل المختلفة للفرد، فمع تقدم العمر يصبح لتقدير الذات دورا مهم في مواجهة التغيرات والضغوط التي يمر بها أو يواجهها، ويوفر له القدرة والسيطرة على الصراعات التي تعترض حياة الفرد. (محمد أحمد شاهين، ص12)

لذا فقد أشار "برانندن" و"تايلور" و"براون" سنة (1994) الى أن الافراد ذوي تقدير ذات عال يتمتعون بصحة نفسية جيدة على عكس الآخرين الذين لديهم تصور سلبي حول الذات مما قد يكون لديهم اكتئاب في المستقبل. (Tood F heatherton , p 219)

وحسب "ماسلو" في هرمية الحاجات فان الحاجة الى تقدير الذات تأتي مباشرة بعد تحقيق حاجاته من العيش والبقاء، والأمن والراحة، والتبعية والانتماء في تسلسها المطرد(حشاشي عبد الوهاب، 2010، ص2)

ويعتبر "روزنبرج" تقدير الذات اتجاه أحادي نحو الذات، ويتضمن عدة مؤشرات منها : الثقة بالنفس، احترام الذات، امتلاك عدد من الصفات الجيدة، الاعتقاد في القدرة على انجاز الأشياء بصورة جيدة، الشعور بالذات.

اذ لا يحصل الطالب على التوافق النفسي الاجتماعي الا اذا كان يتمتع بتقدير الذات، فنظرة الفرد لذاته بايجابية تعتبر جانبا مهم من جوانب الصحة النفسية للطالب، فهي تمكنه من الثقة في قدراته والشعور باحترام الذات والاحساس بالكفاءة عند انجاز مهامه، وكل ذلك يمكنه من السعي نحو التفوق والأفضلية.

ويعتبر القلق أحد أنواع الصراعات التي يمكن أن يواجهها الطالب الجامعي، إذ قد يشعر الطالب الجامعي الجديد بالقلق في أوقات مختلفة كالقلق على كيفية الاستحضر وحضور المحاضرات التي يختلف نظامها على الثانوي، والقلق على كيفية اختيار الصداقات الجديدة والتعامل مع مجتمع الجامعة بصفة عامة والخوف من الظهور بشكل مرتبك أمام الآخرين، وكل ذلك من مؤشرات القلق الاجتماعي الذي قد ينتشر بين طلاب سنة أولى جامعي.

ففي دراسة حديثة قام بها "كزلر" في أمريكا (1994) أوضحت أن معدل انتشار القلق الاجتماعي بلغ حوالي 13.3%، وعلى هذا فهو يعد ثالث الاضطرابات النفسية شيوعا في الولايات المتحدة الأمريكية بعد تعاطي المخدرات واضطراب الاكتئاب الرئيسي، وقد أشار "ستين وجورمان" (2001) أن السن الذي يظهر فيه القلق الاجتماعي يتراوح بين 10-21 سنة، وفي المجتمعات العربية يبدو أن القلق الاجتماعي أكثر انتشارا، وعادة ما يعزى الى جانب أسلوب التربية في الطفولة، وعدم تشجيع الأطفال على المبادرة والتعبير عن أنفسهم في المواقف الاجتماعية. (طه عبد العظيم حسين، 2009، ص 57-58)

و نظرا لأهمية تقدير الذات وخطورة تفشي اضطراب القلق الاجتماعي على الصحة النفسية للطلاب الجامعي الجديد، لجأت الطالبة الى دراسة علاقة تقدير الذات بالقلق الاجتماعي لدى طلبة سنة أولى انجليزية وذلك حرصا على توافهم النفسي والاجتماعي ومساعدتهم على بلوغ طموحاتهم المستقبلية بكل ثقة وفاعلية، وفقا لخطة شملت ستة فصول مرتبة كالتالي : الفصل التمهيدي، تقدير الذات، القلق الاجتماعي، اجراءات الدراسة الميدانية، عرض ومناقشة نتائج الدراسة، مناقشة وتفسير نتائج الدراسة، وفي الأخير خلاصة الدراسة وبعض الاقتراحات.

## الفصل التمهيدي

1. مشكلة الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهمية وأهداف الدراسة
4. التحديد الاجرائي لمتغيرات الدراسة

## 1. عرض مشكلة الدراسة :

تعد عملية التربية والتعليم عملية اجتماعية وانسانية وحضارية تهدف الى تحقيق النمو الأفضل للطلاب الذي يعتبر الأساس لنهضة المجتمع، وذلك من أجل تحقيق التوافق والنمو السليم، وذلك لأن الاهتمام بسلوك الطلبة وتوافقهم من الأمور الضرورية في تقدم المجتمع وتحقيق أعلى المستويات في توظيف طاقاتهم وتطويرها وفقاً لحاجات المجتمع .(م م لمياء حسن عبد القادر العزي، 2010، ص183)

ولتحقيق نمو أفضل للطلاب الجامعي ينبغي أن يكون تقديره لذاته مرتفعاً، كون هذا المتغير من بين المفاهيم التي نستطيع من خلالها الحكم على شخصية الطالب وسلوكه، فهو يعكس سلوك الفرد وخصائصه وانفعالاته وطريقة استجابته مع مثيرات البيئة التي يواجهها.

فتقدير الذات يتأثر بالخصوص بمثيرات البيئة المدرسية، لأن المواقف التربوية تعزز تقدير الذات وتدعمه، وقد أشار "ويليام جيمس" عام (1980) أن تقدير الذات يتطور من خلال تراكم الخبرات التي يراها الفرد بأنها هدف هام، وأوضح ذلك بالمعادلة التالية : تقدير الذات = النجاحات / الأهداف الشخصية .(todd F.heatherton,p3)

حيث أن العوامل التي تؤثر في تقدير الطالب لذاته متعددة، فلفدرات الطالب واستعداداته دور مهم في دعم تقدير الذات لديه، بالإضافة الى البيئة الخارجية والأفراد الذين يتعامل معهم، فعلى المستوى التكيفي هنالك ما يشير الى أن التقدير المرتفع للذات يرتبط بالتكيف الايجابي والثبات الانفعالي، كما دعمت الأبحاث الاكلينيكية فكرة وجود علاقة بين القلق وتقدير الذات، وأن منخفضي تقدير الذات يعانون من الاضطرابات أكثر من مرتفعي تقدير الذات .(عبد الباقي دفع الله أحمد، 2011، ص18 )

فالقلق من المتغيرات التي وجد أن لها تأثيراً كبيراً على تكوين تقدير ذات مرتفع أو منخفض لدى الفرد فقد أوضحت العديد من الدراسات أن الفرد السوي الذي لا يعاني من القلق يتمتع بدرجة عالية من تقدير الذات، وقد أكد روجرز على أن تهديد الذات أو سوء التوافق يحدث عندما يتعرض الإنسان للقلق.(وحيد مصطفى كامل، 2003، ص3)

و يذكر "عبد الرحمن العيسوي " أن الطلاب الجامعيين والجدد منهم على وجه الخصوص يمرون بحكم سنهم بالكثير من المشكلات الناجمة عن اجتيازهم مرحلة المراهقة ودخولهم مرحلة

الرشد، والاستقلال النفسي والاجتماعي، حيث أن هناك اعتقاداً شائعاً بأن طلاب سنة أولى في الجامعات يعانون من الضغوط النفسية أكثر من بقية الطلاب لحدثة عهدهم بالجامعة، وانتقالهم الى بيئة غير مألوفة من حيث نظام التدريس، والتنوع، واقامة بعضهم بعيدين عن غيرهم، فضلاً عما تضعه طبيعة الدراسة نفسها من ضغوط على ذهن الطالب . (مواهب عبد الرحيم محمد، 2011، ص4)

ويذكر محمد عبد الرحمن (2000) أن ما بين (3-10%) من طلاب السنة الأولى بالجامعة يعانون من القلق الاجتماعي، ويتزامن ظهور هذا الاضطراب مع نهاية المراهقة وبدايات سن الرشد حيث يحتاج الفرد الى خلق حضور اجتماعي ملائم خلال التفاعلات الاجتماعية، يمكنه من تقديم انطباع مرض عن الذات للآخر. (بلحسيني وردة، 2011، ص7)

و من جهة أخرى أشارت دراسة "فيردا" و"جامز" و"نيسم" و"أورهان" (2004) والتي هدفت الى قياس نسبة انتشار القلق الاجتماعي وعلاقته باحترام الذات لدى طلاب الجامعة، الى أن نسبة انتشار القلق الاجتماعي بين طلاب الجامعة تقدر ب (9.6) %، وكان تقدير الذات عند الطلاب الذين يعانون من القلق الاجتماعي أقل من الطلاب الذين لا يعانون من القلق الاجتماعي . (لينا فاروق عباس وسليم عودة الزبون، 2012، ص397)

كما توصلت دراسة "سعيد عبد الله ديبس" (1997) بمدينة الرياض، والتي كان من أهم أهدافها التعرف على علاقة الخوف من التحدث أمام الآخرين بتقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، الى وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة بين ادراكات الطلاب لذواتهم وتقديرهم لها، وبين شعورهم بالخوف من المواقف التي تتطلب التحدث أمام الآخرين والتفاعل معهم. (علي موسى علي دبابش، 2011، ص39)

لذا فقد يواجه الطالب الجامعي أثناء التحاقه بالجامعة لأول مرة العديد من الضغوط الموجهة له من طرف الأساتذة أو الزملاء أو الادارة، حيث أن هذه المرحلة هامة لاثبات الذات وبناء العلاقات الاجتماعية والخوف من القبول الاجتماعي، كما أن تخصص الانجليزية يتطلب القدرة على استخدام المصطلحات الأجنبية والتعبير الشفوي، وغيرها من المقاييس التي تفرض على الطالب أن يمتلك رصيد ولو معتبر من المفردات باللغة الانجليزية، مما قد يشعر الطالب أحيانا بالخوف من الظهور أمام زملاءه بمظهر العجز وعدم القدرة على استخدام اللغة الانجليزية بصورة جيدة.

و من أهم أعراض اضطراب القلق الاجتماعي الخوف من التقويم السالب، حيث كشفت دراسات كل من دين بوير وروك (1999) وغيرهم أن الخوف من التقويم السالب أحد الأسباب الجوهرية التي تكمن وراء القلق الاجتماعي وأن الأفراد الذين يتسمون بهذا الخوف حساسون وملتصقون بذواتهم. (علي موسى علي دبابش، 2011، ص3)

كما يظهر الأفراد ذوي القلق الاجتماعي استثارة فيزيولوجية مرتفعة في المواقف الاجتماعية تمثل مظهرا عاما لسلوك الفرد، مما يؤثر على أدائه وتوافقه، ويقيد مجاله الحيوي، وقد أكدت الملاحظات العيادية والدراسات الوبائية نسبة عالية لانتشار هذا الاضطراب. (طه عبد العظيم، 2009، ص51)

وحرصا على تنمية قدرات طالب سنة أولى انجليزية من أجل نجاحه في التحصيل الدراسي وتوافقه مع مجتمع الجامعة، فان الطالبة لجأت الى دراسة تقدير الذات والقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة سنة أولى انجليزية، وعليه يمكن صياغة اشكالية الدراسة في التساؤلات التالية :

-هل توجد علاقة بين تقدير الذات والقلق الاجتماعي لدى سنة أولى انجليزية؟

-ما مستوى تقدير الذات والقلق الاجتماعي لدى طلاب العينة؟

-هل توجد فروق في مستوى تقدير الذات ومستوى القلق الاجتماعي لدى طلاب العينة تعزى الى متغير

الجنس ؟

-هل توجد فروق في مستوى تقدير الذات ومستوى القلق الاجتماعي تعزى الى متغير نمط الإقامة داخلي /

خارجي ؟

## 2.فرضيات الدراسة:

انطلاقا من التساؤلات السابقة، صاغت الطالبة فرضيات الدراسة كالتالي:

1. توجد علاقة بين تقدير الذات والقلق الاجتماعي لدى طلبة سنة أولى انجليزية

2. نتوقع أن يكون مستوى تقدير الذات لدى طلبة سنة أولى انجليزية مرتفع

3. توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تقدير الذات لدى طلبة العينة تعزى الى متغير الجنس

4. توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تقدير الذات لدى طلبة العينة تعزى الى متغير نمط الإقامة

داخلي / خارجي

5. نتوقع أن يكون مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة سنة أولى انجليزية منخفض
6. توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة العينة تعزى الى متغير الجنس
7. توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة العينة تعزى الى متغير نمط

الاقامة داخلي/ خارجي

### 3. أهمية وأهداف الدراسة :

تكتسي الدراسة الحالية أهمية كونها تسعى إلى المساهمة في إثراء جانب مهم من مجالات الدراسات النفسية الإكلينيكية وهو الكشف عن تقدير الذات وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلبة سنة أولى انجليزية بجامعة ورقلة، ونظراً لعدم وجود دراسات محلية تناولت علاقة تقدير الذات بالقلق الاجتماعي لدى طلبة سنة أولى - حسب علم الطالبة -، فإن الدراسة تكتسي أهمية كونها أولاً تهتم بالطلبة الجدد والذين يمثلون نخبة المجتمع، ثانياً تكشف واقع تخصص اللغة الانجليزية في جامعة ورقلة من حيث كفاءة النظام الإداري للكلية ومدى مساهمة الأساتذة في التكوين العلمي والاعداد النفسي للطلبة، إذ لا بد من الحرص على أن تكون لدى الطلبة القدرة على تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين يسودها ثقة بالنفس واثبات للذات حتى يتمكن من قيادة المجتمع والقيام بأدواره من جهة، والتحكم في فيما يلقاه من أحداث ضاغطة من المجتمع والالتزام باستخدام كل القدرات النفسية والبيئية المتاحة له من أجل مواجهة القلق، فعندما يعتقد الطالب في قدرته على استخدام كل المصادر النفسية ويفسر ويوجه بفاعلية أحداث الحياة فإنه يميل إلى أن يكون أكثر انجازاً وتقديراً لذاته وتكون قدرته على التحكم في القلق الذي يواجهه مرتفع.

أما عن الأهداف الخاصة بالدراسة الحالية، فيمكن ايجازها في النقاط التالية :

➤ الكشف عن وجود علاقة بين تقدير الذات والقلق الاجتماعي لدى طلبة سنة أولى انجليزية

➤ معرفة مستوى تقدير الذات لدى طلبة سنة أولى انجليزية

➤ الكشف عن وجود فروق في مستوى تقدير الذات لدى طلبة العينة تعزى الى كل من متغير الجنس

ومتغير نمط الإقامة داخلي/ خارجي

➤ معرفة مستوى القلق الاجتماعي لدى طلاب العينة

➤ الكشف عن وجود فروق في مستوى القلق الاجتماعي تعزى الى كل من متغير الجنس ومتغير نمط الإقامة



#### 4. التعاريف الاجرائية لمتغيرات الدراسة :

##### - تقدير الذات :

هو التقييم الايجابي أو السلبي الذي يضعه طالب سنة أولى انجليزية لنفسه ، ويظهر ذلك من خلال استجابته على مقياس "روزنبرج" لتقدير الذات المطبق في الدراسة والذي يتضمن بعدا واحدا وهو اتجاه الفرد عن نفسه في كثير من جوانب مثل: الرضا عن النفس، كفاءة الذات....الخ.

##### -القلق الاجتماعي:

هو خوف ملحوظ ودائم لدى طالب سنة أولى انجليزية من واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية أو مواقف الاداء التي يكون الشخص فيها عرضة للتفحص من قبل الآخرين، فيخاف من أن يتصرف بطريقة مخزية، كما يدرك الشخص على أن ذلك الخوف زائد وغير معقول. ويعرف القلق الاجتماعي اجرائيا في هذه الدراسة عن طريق الدرجة التي يحصل عليها طالب سنة أولى انجليزية على مقياس القلق الاجتماعي المستخدم في هذه الدراسة .



## الفصل الثاني

### تقدير الذات

تمهيد

1. تعريف تقدير الذات

2. نمو تقدير الذات

3. العوامل المؤثرة في تقدير الذات

4. بعض النظريات المفسرة لتقدير الذات

5. بعض المفاهيم المتعلقة بتقدير الذات

6. قياس تقدير الذات

7. مستويات تقدير الذات

خلاصة

**تمهيد:**

تقوم الأسرة بدور رئيسي في تنمية شخصية الطفل ومن ثم يمتد الدور للمجتمع الذي يقوم بتصحيح وتعديل الخبرات التي اكتسبها الطفل من الأسرة، ف يبدأ الفرد بالاحساس بقيمته والرضا عن نفسه من خلال انجازاته وأدواره من جهة ونمط تعامله مع المواقف الضاغطة من خلال امتلاكه لبعض المهارات من جهة أخرى .

حيث يعتبر بناء تقدير الذات حاجة أساسية في تكوين شخصية الفرد، والتي تبدأ من مرحلة الطفولة، فالبذور الأولى التي تزرع في تلك المرحلة تثبت وتظهر نتائجها فيما بعد، حيث أن الخبرات التي يعيشها الطفل تعد الأساس في تكوين مفهوم الذات لديه. (سالمة بنت راشد بن سالم الحجري، 2011، ص8)

ولكي نتوصل الى مفهوم جيد لتقدير الذات ينبغي معرفة آراء الباحثين والعلماء في ذلك، فمن المعلوم أن تقدير الذات احتل مكانة بارزة في البحوث النفسية من خلال الدراسات التي أجريت في هذا المجال، فقد حاولت تلك الدراسات أن تصبغ هذا المفهوم في اطار الفلسفة التي تبنتها تلك البحوث.

**1.تعريف تقدير الذات :**

تطرق العديد من العلماء الى تعريف تقدير الذات حسب وجهات نظرهم الخاصة، ومن بين تلك التعاريف نذكر التالي :

يعرف "مصطفى كمال" (1993) تقدير الذات بأنه " نظرة الفرد واتجاهاته نحو ذاته، ومدى تقدير هذه الذات من النواحي المختلفة كالدور والمركز الأسري والمهني وبقية الأدوار التي يمارسها في مجال العلاقة بالواقع ".(وحيد مصطفى كامل، 2003، ص5)

يعتبر التعريف السابق الذات موضوع ويكون الفرد اتجاهها نحوها، ويظهر ذلك خلال الأدوار التي يقوم بها الفرد في المجتمع، وهذا ما يتقف مع وجهة نظر "روزنبرج" في تعريفه لتقدير الذات والتي اعتبرها اتجاهها خاصا.

- يعرف "Diggory" تقدير الذات بأنه " تقييم الفرد لذاته على نهايتي قطب موجب أو سالب أو ما بينهما". (ابراهيم بن محمد بلكيلاني، 2008، ص20)

يشير التعريف السابق الى أن تقدير الذات هو الدرجة أو المستوى الذي يضع الفرد فيها نفسه – حيث أن هناك مستويات لتقدير الذات، فهناك أفراد ذو تقدير ذات عال، وبالمقابل يوجد أفراد ذو تقدير ذات منخفض.

– يرى " صفوت فرج " (1991) أن تقدير الذات يستخدم بوصفه اتجاه الفرد نحو نفسه يعكسه الفرد من خلال فكرته عن ذاته وخبرته الشخصية معها، وهو بمثابة عملية فينومينولوجية يدرك الفرد بواسطتها خصائصه الشخصية ، مستجيبا لها في صورة انفعالية أو سلوكية. (تحية محمد أحمد عبد العال، ب س، ص125)

– وفي نفس السياق السابق يعرف "روجرز" (1969) تقدير الذات بأنه اتجاهات الفرد نحو نفسه والتي لها مكون سلوكي وآخر انفعالي.

فالتعريفين السابقين يعتبرون أن تقدير الذات اتجاها ينقسم الى مكونين : الأول انفعالي والذي يتمثل في مشاعر التقبل أو عدمه والاحساس بالقيمة، أما المكون الثاني فهو المكون السلوكي والذي يظهر من خلال طريقة التعامل مع ظروف البيئة والآخرين .

– كما يعرف تقدير الذات من خلال التقويم الذي يجريه الفرد، بوصفه لذاته والصفات التي يمتلكها، وعلى أساس الدرجة التي يشعر فيها الفرد أنه مرتاح أو متقبل لها، أو يشعر بعدم الراحة سواءا بشكل عام أو جزئي تجاه الذات. (محمد أحمد شاهين ومحمد نزيه، ب س، ص7)

فتقدير الذات من خلال السياق السابق يتضمن جانبين : أولهما التقويم والذي يشير الى معرفة الجوانب السلبية والايجابية في الذات واستغلال الصفات الايجابية وتطويرها من خلال قيام الفرد بدوره في المجتمع، أما الجانب الثاني فهو شعور الفرد بتقبل الذات وأنه شخص ذو قيمة، وهذا ما يتفق مع وجهة نظر "روزنبرج" لتقدير الذات حيث يرى أن الرضا عن النفس واحساس الفرد بأنه يمتلك عددا من الصفات الجيدة واحساسه بذاته هي مؤشرات تقدير الذات.

-ويذهب "أشرف عبد القادر" (1998) الى أن تقدير الذات يعبر عن اعتزاز الأفراد بأنفسهم وثقتهم بها، ويرتبط بقدراتهم واستعداداتهم وانجازاتهم العملية . (عايدة ذيب عبد الله محمد، 2010، ص77)

أضاف التعريف السابق جانب آخر لتقدير الذات، وهو الثقة في النفس والاعتزاز بها، كما أنه ربط تقدير الذات بالقدرة على انجاز الأشياء بصورة جيدة .

-كما يمكن اعتبار تقدير الذات بأنه الخبرة التي نمتلكها من أجل العيش مع متطلبات الحياة، وبصورة أخرى هو الثقة في قدراتنا ; التفكير، الكفاح ضد تحديات الحياة، الثقة في حقنا أن نكون سعداء، الشعور بأننا ذو قيمة وأن نتمتع بثمره جهودنا . Nathaniel . (Branden, 2008, P1)

-يعرف "روزنبرج" تقدير الذات بأنه مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، وأن الفرد يكون اتجاها نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها، والذات هي احدى هذه الموضوعات، فالاتجاه نحوها يختلف عن جميع الموضوعات الأخرى، ويرى أن تقدير الذات العالي لدى الفرد يعني شعوره بأهمية نفسه واحترامه لذاته في صورتها التي عليها. (ابراهيم بن محمد بلكيلاني ، 2008، ص20)

-من خلال ما سبق يمكن القول بأن تقدير الذات "هو طبيعة اتجاه الفرد نحو نفسه وتقييمه لها، وهذا يتضمن الاحساس بقيمة الذات واحترامها، وامتلاك الفرد القدرة على القيام بأدواره كغالبية الأفراد الآخرين".

## 2. نمو تقدير الذات :

يرى البعض أن الشعور بقيمة الذات يبدأ منذ فترة الرضاعة، حيث ينمو الشعور بالقيمة لدى الرضع من خلال علاقة الرضيع القوية مع والدته وتجاربيها ودعمها له من محاولاته للتمكن. ويوضح "ايلون" أنه بعد سن الثانية يكون لدى الطفل القدرة على وصف مشاعره بأسلوبه الخاص، وبالطبع فان قيمة قابلة للتغير والتذبذب بين الارتفاع والانخفاض، ولكن ما تصنعه البيئة الأولى للفرد من مفهوم للذات وتقدير الذات هو الأساس الممتين لادراك الفرد لنفسه. (يونسي تونسية، 2012، ص88)

مما يعني أن الأسرة هي التي تعمل الأطر الأولى لتقدير الذات عند الطفل، فكون الوالدين يمنحان لابنهما الدعم والحرية فإن هذا سينمي تقدير الذات للطفل ويجعله أكثر ثقة بنفسه .

وبينت دراسة " أ.م.د. علي عبد الحسن حسين (2011) وجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب كلية التربية، وفسرت على أن الطالب الذي يمتلك توافقاً نفسياً عالياً مع أسرته والانتماء إليها يكون أكثر ثقة بالنفس والاصرار والعزيمة، وهذا عامل من عوامل الكفاءة والنجاح. (أ.م. د. علي عبد الحسن حسين ،2011،ص192)

كما بين "فيلكر" أن تقدير الفرد لذاته واعتباره لها، يرتفع عندما يقترن الإحساس بالانتماء وعندما يشعر الفرد بأنه متقبل وكفاء، وينمو الشعور بالانتماء كذلك عندما يرى الفرد نفسه عضو في جماعة، لأن هذه العضوية تمنحه الشعور بالقيمة بالنسبة للآخرين ، ويسميه "لورانس" الآخرون ذو الأهمية في حياة الفرد، وهم الوالدان والمعلمون والأقران . (الحميدي محمد ضيدان الضيدان، 2003، ص25)

ويشير كلا من "الديب" (1990) و"ماريون" (1997) أنه خلال الثمان سنوات الأولى من العمر يجمع الطفل المعلومات عن نفسه ويستخدمها كأساس للتقييم الذاتي، وتؤثر ممارسات الكبار ذوي الأهمية في حياة الطفل توجيه مشاعره نحو ذاته بشكل إيجابي أو سلبي، وعندما يبلغ الطفل سن المراهقة فإن العوامل التي لها أشد الأثر على تقديرهم لذواتهم تبدأ بالتحول من إرضاء الكبار إلى كسب قبول الأقران ولفت نظر الجنس الآخر. (نورة عبد العزيز مليك، 2005، ص97)

وتشير الدراسات إلى صعوبة أن يحقق الفرد ثقة بنفسه أو تقبلًا لذاته أو تميزًا في أداءه ما لم يكن تقديره لذاته عالياً، بل وتشير دراسات أخرى إلى العلاقة الارتباطية بين تدني تقدير الفرد لذاته وبين إخفاقاته في عمله، فكلما استطاع الفرد أن يرتقي بمعدل تقديره لذاته كلما حقق النضج النفسي والعقلي والشخصي والمهني. (أحمد بن علي المعشني ،ص4)

وقد أشار "كوير سميث" إلى أربعة عناصر تلعب دوراً مهماً في نمو تقدير الذات للفرد بشكل

عام وهي : (عبد الفتاح عبد الغني ،2010، ص50)

- 1- تاريخ نجاح الفرد والمناصب التي تمثلها
- 2- مقدار الاحترام والتقبل والمعاملة التي تتسم بالاهتمام التي يحصل عليها الفرد من قبل الآخرين الهامين في حياته.

3- مدى تحقيق الطموحات في الجوانب التي يعتبرها هامة، مع العلم بأن النجاح والنفوذ لا يدرك مباشرة ولكنه يدرك من خلال الأهداف الخاصة والقيم الشخصية .

4- كيفية تفاعل الفرد مع المواقف التي يتعرض فيها للتقليل من قيمته، فبعض الأفراد قد يخفقون ويكبتون تماما أي تصرفات تشير الى التقليل من قيمتهم من قبل الآخرين أو نتيجة فشلهم السابق.

-مما يعني أن تقدير الذات ينمو من خلال تحقيق الأهداف التي خطتها الفرد ونجاحه فيها، ومقدار احترام الآخرين للفرد وكيفية تعامله مع المواقف المهددة لذاته.

-نستخلص مما سبق أن تقدير الذات يبدأ بالنمو من اللحظة التي يستطيع فيها الطفل التمييز بينه وبين الآخرين، ومن خلال ذلك تتكون لديه القدرة على التعبير عن انفعالاته على حسب المرحلة العمرية، ففي الطفولة عادة ما يكون لدى الطفل الرغبة في اعجاب الآخرين به وخصوصا الأم، فالأطفال في هذه المرحلة يقبلون على السلوكيات التي تلحق بالدعم والثواب والتعزيز، ويتطور مفهوم تقدير الذات في المراهقة ليتجسد في انجازاته من تفوق دراسي ورسم للطموحات وتأكيد للهوية والتعبير عن مواهبه، وعادة ما يقترن تقدير الذات في المراهقة بالصورة الجسمية لدى المراهق ومدى تقبله للتغيرات التي تطرأ على جسمه - الى أن يصل الفرد الى المرحلة الجامعية أي الدخول الى مرحلة الرشد، حيث تتوسع علاقاته الاجتماعية وتتشعب ليجد أنواعا من الثقافات تفرض عليه أن يتعامل معها، ويتعلق تقدير الذات في هذه المرحلة بمواجهة المستقبل وتحقيق الدور الاجتماعي ومواجهة الضغوط ونمط الاستجابة لها.

### 3.العوامل المؤثرة في تقدير الذات :

من خلال معرفتنا لنمو تقدير الذات عند الفرد ومظاهره خلال المراحل العمرية المختلفة، يمكننا أن نستخلص العوامل التي تؤثر في تكوينه والتي هي كالتالي ;

### 1.3. عوامل تتعلق بالفرد نفسه:

تعتبر استعدادات الفرد وطريقة تعامله مع المواقف المحبطة عوامل هامة في تكوين تقدير الذات لديه، فالاستعدادات تؤهل الفرد أن يبني استراتيجيات لمواجهة الضغوط بطريقة فعالة دون التحقير من قيمة الذات أو اهانتها .

ولقد ثبتت أن درجة تقدير الذات لدى الفرد تتحدد بقدر خلوه من القلق أو عدم الاستقرار النفسي، بمعنى أنه إذا كان الفرد متمتعاً بصحة نفسية جيدة يساعد ذلك على نموه طبيعياً ويكون تقديره لذاته مرتفعاً والعكس صحيح. (عبد العزيز حنان، 2012، ص 39)

ويذهب "فاروق عبد الفتاح" إلى أن العوامل التي تؤثر في تقدير الذات كثيرة منها ما يتعلق بالفرد نفسه مثل استعداداته وقدراته والفرص التي يستطيع أن يستغلها بما يحقق له الفائدة. (وحيد مصطفى كامل، 2003، ص 6)

ويرى "وولف" أن العوامل الدينامية الداخلية تلعب دوراً في التعرف على الذات والحكم الانفعالي عليها، ويشاطره الرأي "ميخائيل أسعد" (1991) الذي يرى أنه كلما كانت صورة الفرد الجسمية مشابهة بالآخرين كلما كان تقديره لذاته مرتفعاً، في حين يساهم النمو العقلي الطبيعي والتفوق والابتكار على ظهور تقدير ذات سليم. (آيت مولود يسمينة، 2012، ص 57)

### 2.3. عوامل بيئية:

تتضمن العوامل البيئية التي تؤثر في بناء تقدير الذات لدى الفرد كل من الأسرة والبيئة المدرسية .

#### أ- الأسرة:

بينت الدراسات أن والدي الأطفال ذوي تقدير الذات المرتفع يشجعون السلوك المستقل والاعتماد على النفس، ويشجعون على ابداء الرأي ضمن حدود معقولة، أما والدي الأطفال ذوو التقدير المنخفض فلا يقدرّون آراء أبنائهم التقدير المناسب ويحدون من حريتهم ويكثرّون من استخدام العقاب. (مريم حميدي اللحياني، 2010، ص 4)

فالأسرة تساهم في بناء تقدير الذات لدى الطفل من خلال عملية الثواب والدعم التي بدورها تسمح للطفل بالقيام بالسلوك المرغوب فيه وتكراره وبذلك يشعر الطفل بتقبل الآخرين لسلوكه وبالتالي يشعر بالثقة في نفسه واحترامه لذاته.

كما حدد "ستانلي كوبر سميث" ثلاث ظروف أساسية تساهم في تقدير ذات عال في الأسرة وهي : (جواهر أحمد قناديلي، ص5)

- الحب والعاطفة غير المشروطين
- وجود قوانين محددة بشكل جيد ويتم تطبيقها بانتساق
- اظهار قدر واضح من الاحترام للطفل

#### ب- البيئة المدرسية:

تمثل البيئة المدرسية عاملاً مهماً في نشوء تقدير الذات للطفل، فبعد وضع الأسرة البذور الأولى لتكوين تقدير الذات يأتي دور المدرسة لما تحتويه من أفراد مهمين بالنسبة للطفل من معلمين وأقران، الذين يكون لهم الدور المكمل في نمو تقدير الذات للفرد. وقد أوضح "ديموس" أن الفرد يمكن أن يحتفظ بتقدير الذات إذا شعر بأنه ذو كفاءة وجدير بالثقة وذو علاقة طيبة مع الآخرين، فيرتفع تقدير الذات عندما يثني الآخرون على قدرة الفرد التي تكون ذات أهمية لمفهومه عن ذاته وتأتي من أشخاص ذوي قيمة للفرد. (الحميدي محمد ضيدان الضيدان، 2001، ص24)

ومن بين الأشخاص الذين يؤثر في تقدير الذات لدى الفرد في بيئته المدرسية (احمد علي الصايغ، ص6)

\*المعلمون : فالطريقة التي يعتمدها المعلمون في الحكم على طلابهم وما تنطوي عليه من مدح أو ذم تلعب دوراً هاماً في تشكيل تقدير الذات لديهم، وقد تبين أنه هناك علاقة ايجابية متبادلة بين تقدير الذات والتقييمات المدرجة من قبل المعلمين، ولعل الدرجات التحصيلية احدى المقومات الأساسية لتقدير الذات عند الطالب، فهي احدى المحركات الرئيسية لحسن ظن الطالب بقدراته. \*الرفاق : فالزملاء أحد العوامل المؤثرة في تقدير الذات خاصة المراهقين، فالمرافق يحتاج الى صداقات تشعره بأهميته، كما تتولد الرغبة في أن يكون مثلهم .

ففي المحيط المدرسي يكون الطلاب حساسون كثيراً لادراك قدراتهم من طرف معلمهم وزملائهم، فالرسائل الموجهة اليهم من طرف البيئة (دعم، تشجيع، نصائح) تؤثر على تقييمهم لذواتهم وثقتهم في امكانياتهم للتعلم، ومعظم المفاهيم الحالية للدافعية نحو التعلم تدور حول الفكرة القائلة بان الثقة في القدرات تتعلق بانجازات الطالب الدراسية. (Floor anne,2010,P3)



من خلال ما سبق نستخلص الى أن هناك عوامل تؤثر في تقدير الذات، منها ما يتعلق بالفرد بحد ذاته من صحة نفسية جيدة واستقرار نفسي والقدرة على استغلال القدرات بما يحقق الكفاءة، كما أن النمو العقلي يساهم في تقدير الذات العالي، وهذا ما أكد عليه "روزنبرج" حيث جعل من قدرة الفرد على انجاز الأشياء بصورة جيدة أحد محددات تقدير الذات .

كما أنه هناك عوامل بيئية تؤثر على تقدير الذات، فإذا كانت مثيرات البيئة ايجابية وتحترم الذات الانسانية وتكشف قدرتها وطاقتها يصبح تقدير الذات عاليا، فكون الوسط الجامعي مزيجا من الثقافات المختلفة قد يضع طالب السنة أولى أمام مواقف جديدة لم يعرفها من قبل سواء من ناحية الحاجة الى تكوين علاقات اجتماعية جديدة، أو مواجهة الضغوط والتحديات الموجهة له من طرف أساتذته أو جماعة الرفاق، ومن هنا تتجسد طبيعة اتجاه الفرد نحو ذاته وشعوره باحترامها.

#### 4. بعض النظريات المفسرة لتقدير الذات:

نال مصطلح تقدير الذات اهتماما كبيرا من طرف الباحثين، من حيث الجوانب التي تلعب دورا مهما في بناءه من جهة وطرح الاطار الذي يدرس فيه تقدير الذات من جهة أخرى، حيث ركز كل باحث عند دراسته لهذا المفهوم على منظور خاص به يختلف عن وجهات النظر الأخرى، وقد قدموا تصورا لمفهوم تقدير الذات حسب العينة التي أجريت عليها الدراسة والأداة المستخدمة في تلك الدراسة، حيث تشعبت النظريات الرائدة في مجال تقدير الذات ومن أهمها : نظرية "كوبر سميث" ونظرية "زيلر" ونظرية "روزنبرج".

#### 4-1- نظرية "زيلر" (1973)

تجدر الإشارة الى أن هذه النظرية لم تنل الشهرة في تفسير تقدير الذات، وهي أقل شيوعا من النظريات الأخرى.

يرى "زيلر" أن تقدير الذات هو البناء الاجتماعي للذات، ولا يتم تقييم الذات الا في الاطار المرجعي الاجتماعي، وعلى ذلك فعندما تحدث تغيرات في البيئة الشخصية الاجتماعية فان تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعا لذلك، ولذلك فان "زيلر" افترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من الكفاءة هي التي تتواجد في وسط اجتماعي يتمتع بتلك الكفاءة. (عايدة ذيب عبد الله محمد، 2010، ص82)

وبذلك يمكن اعتبار وجهة نظر "زيلر" في تقدير الذات تعتمد على المرجعية الاجتماعية، وهي دقيقة ومحددة، حيث لا نستطيع دراسة تقدير الذات لدى الفرد مالم نرجع الى بيئة الفرد ونكشف عن خصائصها الثقافية والاجتماعية. كما أن تقدير الذات بالنسبة له يلعب دور المتغير الوسيط بين شخصية الفرد وخصائصها ونوعية استجابته لمختلف المثيرات البيئية .

#### 4-2- نظرية "كوبر سميث" (1981)

تعتبر أعمال "كوبر سميث" حول تقدير الذات أكثر شهرة من "زيلر"، فقد درس تقدير الذات عند عينة محددة وهي الأطفال ماقبل المدرسة الثانوية أي في فترة المراهقة المتوسطة تقريبا. ويرى "كوبر سميث" الى أن تقدير الذات مفهوما متعدد الجوانب، ويعتبره ظاهرة معقدة لأنها تتضمن كلا من عمليات تقييم الذات وردود الفعل أو الاستجابة الدفاعية، كما يميز بين نوعين من تقدير الذات ؛ أولها تقدير الذات الحقيقي ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذو قيمة، وثانيا تقدير الذات الدفاعي ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم ليسوا ذوي قيمة ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور والتعامل على أساسه مع أنفسهم، كما افترض وجود أربع محددات لتقدير الذات وهي : النجاحات والقيم والطموحات والدفاعات . (الفرحاتي السيد محمود، 2012، ص168)

يمكن القول أن "كوبر سميث" قد قسم تعبير الفرد لذاته الى قسمين، التعبير الذاتي وهو ادراك الفرد لذاته ووصفه لها وهو ما قصده بتقدير الذات الحقيقي، أما تقدير الذات الدفاعي فهو التعبير السلوكي أي الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته والتي تكون متاحة للملاحظة الخارجية .

ويضيف "سميث" ان تقييم الفرد لذاته -عملية مستمرة - تشمل تقييمه لاقتداره وأهميته، وانتهى الى أن أساس تقدير الذات يكمن في عاملين رئيسيين هما : (الفرحاتي السيد محمود، 2012، ص171)

- 1-مدى الاهتمام والقبول والاحترام الذي يلقاه الفرد من ذوي الأهمية في حياته
- 2-تاريخ الفرد في النجاح بما في ذلك الأسس الموضوعية والشرعية لهذا النجاح.

## 4-3 نظرية "روزنبرج" (1989)

ان نظرية "روزنبرج" درست تقدير الذات في ضوء العوامل الأسرية التي تلعب دورا في نمو تقدير الذات، كما أنه خص بدراسته فئة المراهقين، وهذه النظرية تعتبر أن تقدير الذات اتجاها أحاديا على عكس تصور "كوبر سميث" الذي اعتبرها اتجاها متعددًا.

ظهرت نظرية "روزنبرج" من خلال دراسة سلوك الفرد وتقييمه لذاته، ووضع روزنبرج "للذات ثلاثة تصنيفات هي: (م.د نصر حسين ع الأمير، 2011، ص306)

\*الذات الحالية أو الموجودة : وهي كما يرى الفرد ذاته وينفعل بها

\*الذات المرغوبة : وهي الذات التي يجب أن يكون عليها الفرد

\*الذات المقدمة : وهي صورة الذات التي يحاول الفرد أن يوضحها أو يعرفها للآخرين .

ويعتبر "روزنبرج" تقدير الذات اتجاه الفرد نحو نفسه لأنها تمثل موضوعا يتعامل معها، ويكون اتجاها نحوها، وأوضح أنه عندما نتحدث عن التقدير المرتفع الذات المرتفع فنحن نعني أن الفرد يحترم ذاته ويقيمها بشكل مرتفع، واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته، والمنهج الذي استخدمه هو الاعتماد على مفهوم الاتجاه باعتباره أداة محورية تربط بين السابق واللاحق من الأحداث والسلوك. (عبد ربه علي شعبان، 2010، ص44)

نستنتج مما تقدم أن النظريات التي تناولت مفهوم تقدير الذات، أكدت أهمية الدور الذي تقوم به الأسرة، كما أنه مفهوم تكيفي يتأثر الى حد كبير بالمؤثرات البيئية وطرق وأساليب التنشئة الاجتماعية، كما أن وجهة نظر كل من " كوبر سميث" و"روزنبرج" هي واحدة كونهما اعتبرا تقدير الذات عبارة عن اتجاه الا أنهما يختلفان في طبيعة الاتجاه، ففي حين يرى "كوبر سميث" تقدير الذات اتجاها معقدا إلا أن " روزنبرج" يعتبره اتجاها أحاديا بسيطًا، كما أن تقدير الذات حسب النظريات السابقة يعكس توافق الفرد مع بيئته المدرسية أيضا، فالطلاب الذين يقدرون ذواتهم قد يتطلعون إلى بناء علاقات اجتماعية أكثر وقد يملكون الثقة في قدراتهم لمواجهة أي ضغط قد يوجه لهم من طرف البيئة.

## 5. بعض المفاهيم المتعلقة بتقدير الذات :

نظرا لوجود بعض المصطلحات المتعلقة بتقدير الذات، لجأنا الى ذكر بعض تلك المصطلحات مع توضيح الفرق بينها وبين متغير تقدير الذات وذلك لتحديد أدق لهذا المفهوم، ومن بين تلك المفاهيم نجد:

### ✓ مفهوم الذات:

ان مفهوم الذات عبارة عن معلومات عن صفات الذات، بينما تقدير الذات هو تقييم للذات، ويعتبر مفهوم الذات فهم موضوعي أو معرفي للذات، بينما تقدير الذات فهم انفعالي يعكس الثقة بالنفس. (نبيل محمد الفحل، 2004، ص51)

### ✓ صورة الذات:

تتضمن صورة الذات الصورة المنتظمة للفرد حول ذاته، فهي لا تتناول الجانب التقويمي للذات بقدر ما تتضمن وصفا أوليا منظما مثل ; الحب والكرهية والخصائص النفسية، الدور الوظيفي والاجتماعي والمرحلة العمرية. (ابراهيم بن محمد بلكيلاني، 2008، ص21)

يختلف تقدير الذات عن كل من مفهوم الذات وصورة الذات من ناحية تضمنه للجانب التقويمي للذات من حيث قبلها واحترامها والشعور بالثقة في النفس .

### ✓ تحقيق الذات:

يمكن القول بأن تحقيق الذات أشار اليه "ماسلو" في هرم الدوافع والحاجات، ويمثل تحقيق الذات من وجهة نظره أرقى حاجة انسانية تقع بعد تقدير الذات مباشرة .وهي حسب آدلر السعي وراء التفوق والأفضلية والكمال التام.

### ✓ الثقة في الذات:

ويطلق عليها أحيانا الثقة بالنفس، وأحيانا أخرى يعتقد أنها جزء من تقدير الذات وهي نتيجة من نتائجه، فتظهر الثقة بالنفس احساس الفرد بكفاءته الجسمية والنفسية والاجتماعية، وبقدرته على عمل ما يريد وادراكه لتقبل الآخرين وثقتهم فيه. (سهيلة العلوطي، 2008، ص77)

من خلال ما سبق تتضح العلاقة والفروق بين مصطلح تقدير الذات وبين المفاهيم الأخرى السابقة الذكر من حيث أن :

- الفرد المقدر لذاته يقوم بتقييم نفسه وبالتالي يدرك نقاط ضعفه وقوته.

- في حين مفهوم الذات يشير الى فهم الذات من جانبها المعرفي فقط دون الانفعالي (الاحساس والشعور بالذات).
- أما عن صورة الذات فيتضمن وصف موضوعي للذات دون تقييمها.
- أما تحقيق الذات فهي الوصول الى المثالية واشباع للحاجات النفسية والمادية .
- كما أنه هناك بعض المفاهيم يمكن اعتبارها نتائج لتقدير الذات كالثقة بالنفس وتقبل الذات واحترام الذات والشعور بالذات وهذا ما جاء به العالم "روزنبرج" في مقياسه لتقدير الذات.

### 6. قياس تقدير الذات :

لمعرفة تقدير الذات أهمية كبيرة تتجلى في توقعنا لسلوك الفرد داخل جماعته، فمن المعروف أن الفرد ذوي تقدير الذات الجيد يتمتع بتفاعله مع الآخرين، ونجده تلقائي في المواقف الاجتماعية، لذا فقد تزايد الاهتمام بقياس تقدير الذات الذي يعد حجر الزاوية في شخصية الفرد، الأمر الذي أدى الى تعدد الاختبارات والمقاييس التي تقيس تقدير الذات، ومن أشهر تلك المقاييس نجد :

#### 1-6 مقياس كوبر سميث :

وهو عبارة عن مجموعة من العبارات تصف مشاعر، آراء وردود الفعل الفردية، وتكون الاجابة بوضع اشارة على كلمة "ينطبق" أو "لا ينطبق"، ويضم شكلا الاختبار (المدرسي والمهني) نفس الأبعاد والمتمثلة في تقدير الذات العام، تقدير الذات الاجتماعي، تقدير الذات الأسري، تقدير الذات المدرسي، تقدير الذات المهني، وبعد الكذب الذي يتكون من ثمانية عبارات تتميز بوضوح الاتجاه السالب أو الموجب نحو الذات، مما يسمح من التأكد من صدق الاستجابات لدى أفراد العينة، ويعتبر هذا البعد كمؤشر للاتجاهات الدفاعية أثناء الاجابة على عبارات الاختبار. (عباس بلقوميدي، 2012، ص223)

ويعتبر هذا المقياس أداة لقياس الاتجاه نحو الذات والمكون من 25 عبارة والذي وضع مستويات لتقدير الذات وهي المستوى المنخفض والمستوى المتوسط والمستوى المنخفض.

ان مقياس "كوبر سميث" لتقدير الذات متعدد الجوانب، وذلك طبقا لوجهة نظره في تقدير الذات كونها اتجاها معقدا، فالمقياس يحتوي على أكثر من بعد عكس مقياس "روزنبرج"، كما أن البدائل الموجودة في مقياس "كوبر سميث" أقل من البدائل الموجودة في مقياس "روزنبرج"، في حين

سلم التصحيح الخاص بمقياس "كوبر سميث" أبسط من سلم التصحيح الخاص بمقياس "روزنبرج".

### 6-2 مقياس تقدير الذات لفوكس وكوربين :

يتضمن هذا المقياس 25 عبارة مقسمة الى 6 أبعاد، وتصف تلك العبارات تقييم الفرد لذاته عموماً، وعلى الفرد الاجابة على كل عبارة طبقاً لدرجة توافقها مع شعوره نحو ذاته وقيمه، والسلم المتبع في التصحيح يتكون من خمس تدريجات (أبدأ، قليلاً، نوعاً ما، كثيراً، دائماً) ويتناسب هذا المقياس مع تلاميذ المرحلة الثانوية. (حشايشي عبد الوهاب، 2010، ص7)

### 6-3 مقياس تقدير الذات لجبريل :

صمم المقياس عام 1983، ويتكون من 141 عبارة، بحيث يقوم المفحوص باختيار مستوى اجابة واحدة لكل فقرة ضمن الخيارات الخمسة التالية : أوافق بشدة / أوافق / أوافق بدرجة متوسطة / أوافق بدرجة ضعيفة / لا أوافق بشدة . والمقياس يقيس جوانب تقدير الذات التالية : الجانب العقلي، الجانب الانفعالي، الجانب الأخلاقي، الجانب الجسدي، الجانب الاجتماعي، ثقة الفرد بنفسه ككل . على اعتبار أن هذه الجوانب تظهر تقييم الفرد لذاته في المواقف الحياتية . (محمد أحمد شاهين ومحمد نزيه، ص18) -مما سبق فإن كل من "فوكس" و"جبريل" قد عددا في الجوانب المتعلقة بتقدير الذات، فنظرتهما لتقدير الذات معقدة مثل "كوبر سميث"، كما أن تلك المقاييس قد أجريت عليها تعديلات على حسب الحقبة الزمنية التي طبقت فيها، كما تشترك المقاييس السابقة في كونها تعتبر الجانب الاجتماعي مهم في تقدير الذات، كون أن طريقة استجابة الفرد مع الآخرين تؤثر وتتأثر بتقييم الفرد لذاته واحترامه لها.

### 6-4 مقياس روزنبرج لتقدير الذات :

يعتبر هذا المقياس من أكثر المقاييس استخداماً، نظراً لقصره وسهولة تطبيقه، وبساطة عباراته، وهو لا يحتوي الا على بعد واحد. أعد المقياس من طرف "موريس روزنبرج"، ويتألف من عشر عبارات، والبدائل الموجودة فيه هي : موافق بشدة / موافق / غير موافق بشدة / غير موافق — كما أن المقياس يتضمن خمسة عبارات ايجابية وهي العبارات ذات الأرقام التالية : (1،3،4،6،9) والأخرى سلبية، وفيما يتعلق

باحتمساب الدرجات فان العبارات الايجابية تحتسب وفق تنازل رباعي التدرج (3،2،1،0) أما العبارات السلبية فهي تحتسب وفق تصاعد رباعي (0،1،2،3)، وبالتالي فان النهاية العظمى للمقياس تبلغ 30 درجة أما الدنيا فهي 0. (كاشف زايد، 2004، ص3)

## 7. مستويات تقدير الذات :

من خلال عرضنا لتعاريف تقدير الذات وبعض مقاييس تقدير الذات يتضح أنه هناك مستويين رئيسيين، يتميز كل مستوى بخصائص تؤثر بدرجات متفاوتة على شخصية الفرد وسلوكه، خاصة بالنسبة للطلبة الجدد في الوسط الجامعي لأن الطالب يجد نفسه أمام الحاجة لبناء علاقات جديدة وموسعة ،وبالتالي يؤثر ذلك على حياته التفاعلية في المجتمع، لذا سنتناول بالشرح كل مستوى على حدا.

### 1.7. المستوى المنخفض لتقدير الذات:

يمكن أن نصف في البداية على أن هذا المستوى يتضمن التقليل من احترام الذات وأهميتها، كما أنه يتضمن الشعور بالدونية، وأن الفرد يجد نفسه أقل قيمة من الآخرين في جميع المهارات. فالأفراد الذين يتميزون بقدر منخفض من تقدير الذات يوصفون من طرف الآخرين على أنهم أقل تحكما في أمورهم وليس من المستبعد التأثير عليهم بسهولة، فهم قليلا ما يبديون أرائهم . والطلاب الذين لديهم تقدير ذات منخفض يتميزون ب:(نجاح كامل بوقري، ص12)

- يجدون صعوبة في الانفصال عن آبائهم
  - يتركون مسافة بينهم وبين زملائهم
  - لا يشاركون في النشاط الا اذا بدا لهم بأن الوضع آمن
  - يميلون الى مراقبة الآخرين لتحديد ما يقومون به قبل أن يحاولوا شيئا جديدا
  - نادرا ما يطرحون أسئلة أو يتطوعون للاجابة على الأسئلة المطروحة
  - يجدون صعوبة في التبادل والمشاركة
  - يميلون الى بناء علاقة وثيقة مع عدد محدود من الطلاب
  - يشعرون بالتوتر ويخشون المجازفة ولا يقيمون علاقات ايجابية مع الآخرين
- وحسب رأي "روزنبرج" فان تقدير الذات المنخفض يرتبط بمظاهر اكتئابية وبمشاعر محبطة وأعراض القلق، فالأفراد الذين لديهم تقدير ذات متدن يميلون الى موافقة الآخرين والاذعان الى

طلباتهم ورغباتهم وعدم القدرة على ابداء وجهة النظر والتأثر بالآخرين، كما يتجنب أولئك الأفراد المواقف التي تسبب قلقاً ومخاطرة، كما أن الفرد ذو تقدير الذات المنخفض ينكر امكانياته ويشعر أن الآخرين لا يقدرونه ويصوب اللوم عليهم لفشله. (م. د.سهام كاظم نمر، ص207) من خلال ما سبق نخلص الى أن الطلاب ذوي تقدير الذات المنخفض يفضلون الابتعاد عن النشاطات الجماعية مما يكون لديهم اتجاه سلبي لدى ذواتهم ويتمثل ذلك في عدم الرضا ونقص احترام الذات وتقبلها، وهم أكثر ميلاً الى الخضوع والتبعية، فهم أكثر حساسية من الآخرين ولديهم توقعات للفشل أكثر من غيرهم، لذا قد يجدون صعوبات في التعامل مع الآخرين كونهم يفتقرون الى بعض المهارات الأساسية في الاتصال مع الغير.

## 2.7. المستوى المرتفع لتقدير الذات :

ان الحاجة للشعور باحترام الذات وتقبلها وتقديرها موجودة عند الأفراد بصفة عامة، كونها تمكنهم من اقامة علاقات ايجابية مع الناس خاصة مع الأشخاص الذين يمثلون الأهمية في حياتنا كالوالدين مروراً الى الزملاء والأساتذة وغيرهم من المحيطين.

فالأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع لديهم ثقة بأنفسهم واحترام لذواتهم، لأنهم على وعي دقيق بقدراتهم ومشاعرهم وانفعالاتهم ويستطيعون ادراك الخطأ والتعامل مع النقد ومواجهته، ولديهم الرغبة في التغيير دون الشعور بأية دفاعات أو رفض للتغيير. (الفرحاتي محمود السيد، 2011، ص152)

كما أن الطلاب الذين لديهم تقدير ذات عال يتميزون ب : (نجاح كامل بوقري ،ص11)

- ينخرطون بسهولة مع الطلاب الآخرين
- يستمتعون بالخبرات الجديدة
- لديهم حب الاستطلاع
- يطرحون الأسئلة
- يتطوعون للقيام بالمهام
- يستجيبون للتحديات بايجابية

كما أشار " سامي تيسير" الى أن تقدير الذات المرتفع يتضمن الثقة بالنفس، الشخصية الايجابية، العلاقات الانسانية الايجابية، الأداء الفائق في العمل. (سامي تيسير سلمان ،ص2-10)



فالفرد الذي يمتاز بتقدير ذات عال لديه القدرة على التوافق بين مشاعره وسلوكه الظاهري كما لديه القدرة على الاتصال والتواصل مع الآخرين، كما أنه يتسم بالاستقلالية ويفتخر بانجازاته وهو قادر على تحمل المسؤولية وتقبل الاحباط ويشعر بأنه قادر على التأثير على الآخرين .(م. د. سهام كاظم نمر ،ص208)

### خلاصة:

من خلال ما سبق نخلص الى أن الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع يقتحمون المواقف الجديدة بكل ثقة، ويشعرون بقيمة ذواتهم وأهميتهم في المجتمع، كما أن لديهم القدرة على التوافق مع التحديات الجديدة ويعبرون عن آرائهم ورغباتهم، ويخوضون المواقف الضاغطة في بيئتهم والمسببة لهم القلق ويستخدمون امكانياتهم للتوافق معها بدل أن يتجنبونها أو أن يقللوا من احترامهم لذاتهم .

كما أن تقدير الذات يتأثر بكل من الخبرات الشخصية للفرد والبيئة التي يعيش فيها، والحاجة لفهم ودراسة هذا المتغير تعتبر نقطة البدء في فهم السلوك الايجابي للفرد، ومما لا يخفى أن طلاب المستوى الأول بالجامعة يكونون بحاجة الى بناء الهوية والشعور بالاستقلال النفسي والاحساس بقيمة ذواتهم من جهة والاضطرار لاختيار صداقات جديدة والاختلاط مع الجنس الآخر والتعامل مع شريحة متعددة الثقافات من جهة أخرى، وذلك يجعلهم يحاولون التوفيق بين مطالبهم لاثبات ذواتهم ومطالب المجتمع .

## الفصل الثالث: القلق الاجتماعي

تمهيد

1. تعريف القلق الاجتماعي
2. بعض النظريات المفسرة للقلق الاجتماعي
3. مظاهر ومكونات القلق الاجتماعي
4. الأنماط الفرعية للقلق الاجتماعي
5. تشخيص القلق الاجتماعي
6. علاقة القلق الاجتماعي ببعض الاضطرابات الأخرى

خاتمة

**تمهيد:**

أشارت البحوث النفسية الى أن القلق الاجتماعي منتشر، وغالبا ما يبدأ في الطفولة المتأخرة أو المراهقة، ويزداد الأمر تعقدا مع مرور الوقت بسبب تعرض الشخص لحالات مرضية أخرى مصاحبة. (بشير معمرية، 2009، ص136)

ومن الممكن أن ينتشر القلق الاجتماعي في الوسط الجامعي في المستوى الأول عند الطلبة، كون هذه المرحلة تحتاج من الفرد أن يقيم علاقات اجتماعية جديدة وأوسع من الثانوي، مما قد يكون لدى الطالب الجامعي الخوف من اقتحام ومواجهة المواقف الجديدة وهذا قد يؤثر على تقييمه لذاته واحترامه لها .

وستناول في هذا الفصل بعض ما يتعلق بالقلق الاجتماعي من تعريف وتشخيص وعلاقته بالاضطرابات الأخرى حتى نتمكن من فهم جيد لهذا الاضطراب.

**1. تعريف القلق الاجتماعي:**

حظي هذا الاضطراب بالعديد من التعاريف المختلفة على حسب المدرسة التي ينتمي اليها الباحث الذي تطرق لدراسة اضطراب القلق الاجتماعي، حيث أن الباحثين في هذا المجال اختلفوا في تسمية هذا الاضطراب فمنهم من أطلق عليه القلق الاجتماعي ومنهم من أسماه الرهاب الاجتماعي ومنهم من أطلق عليه الخوف الاجتماعي. غير أنهم يتفقون جميعا في اعتباره اضطرابا نفسيا يوصل الفرد الى حالة معاناة وشكوى تشكل عائقا على مستواه الفردي والاجتماعي، هذا وسنورد أهم تلك التعاريف في ما يلي :

-يشير "عكاشة" (1998) الى أن القلق الاجتماعي هو حالة خوف المريض من الظهور أمام الناس، خوفا من النقد والارتباك، لذا فهو يتجنب هذه المواقف والتعاملات الاجتماعية مع الآخرين، حيث يخشى الشخص المصاب باضطراب القلق الاجتماعي الأكل في الأماكن العامة. (لينا فاروق عباس وسليم، 2012، ص 395-396)

-وفي نفس السياق يشير "طلال عبد الله" (2006) الى أن القلق الاجتماعي هو الخوف الدائم من المواقف الاجتماعية والتي يكون فيها الفرد معرضا للاختلاط بالناس والاحتكاك بهم. (طلال عبد الله حسن الغامدي، 2006، ص 36)

- ويذكر "عبد اللطيف حسين فرج" (2009) أن هذا النوع من القلق يتضمن الخوف من المواقف الاجتماعية التي يمكن أن يتعرض فيها الشخص الى النقد من قبل الآخرين وتتمثل أهم أعراضه في عدم القدرة على التحدث في جمع عام أو الأكل مع الآخرين .(ابراهيم سالم الصبيحان، 2010، ص27)

- ان القلق الاجتماعي يكون في المواقف الاجتماعية، حيث يخاف المصاب بهذا الاضطراب أن يقع ضحية سخرية الآخرين وانتقادهم، لذا فان الفرد يخاف الانتقاد من قبل الآخرين ويستجيب بطريقة سلبية مما قد يؤثر على قيمته لذاته .

- كما ذكرت "الجمعية الأمريكية النفسية " (1994) أن القلق الاجتماعي عبارة عن خوف دائم وواضح من واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية أو من أداء نشاط اجتماعي، والتي يكون الشخص فيها مكشوفاً أو معرضاً للأفراد غير المألوفين، وهذه المخاوف تجعله يتصرف بطريقة محرجة أو يظهر علامات أو أعراض القلق .(أمينة السماك وعادل مصطفى، 2001، ص225) ويرى "ابراهيم عيد " أن القلق الاجتماعي هو الخوف من المواقف الاجتماعية ، وهذه المواقف تصبح مصدر تهديد وتصبحها تغيرات فيزيولوجية حادة وتنتهي الى التجنب والعزلة والاكنتاب .(بلحسيني وردة، 2010، ص37)

-فالفرد المصاب بالقلق الاجتماعي يخاف من أن يخطئ أمام الآخرين فيتعرض للنقد أو السخرية أو الاستهزاء، فهو حالة من الخوف الشديدة الذي لا يستطيع صاحبه أن يسيطر عليه. (ابراهيم سالم الصبيحان، 2010، ص 95)

-ان الأفراد الذين يعانون من القلق الاجتماعي يميلون الى تجنب المواقف الاجتماعية، وهم أكثر حساسية للانتقاد من قبل الآخرين، بالرغم من أن القلق بدرجة عادية أثناء المواقف الاجتماعية شيء طبيعي ; فهناك من يضطرب عند سماعه بأنه مدعو الى اجتماع مع مدير عمل، وهناك من يرتبك عندما يتكلم أمام مجموعة كبيرة من الناس، فالقلق يكون مرضيا عندما يخل بقدرات الفرد واستمتاعه بحياته.(P1، Idward BD)

- ويشير "موري شتاين" أن القلق الاجتماعي هو ما يحس به الفرد من قلق أو عدم ارتياح عندما يكون محاطا بالآخرين، وعادة ما يكون مصحوبا بالقلق من أن يكون الفرد موضع تفحص وتدقيق من قبل الآخرين، ومن أهم السلوكيات الموجودة في القلق الاجتماعي سلوك التجنب وسلوك الهرب.(موري شتاين وجون أروكر، 2002، ص7)

- يربط العالم "may القلق الاجتماعي بالعلاقات التي تنشأ بين الفرد وغيره من الناس كوالدين وأفراد الأسرة والأقارب والأصدقاء، وعندما تصادف هذه العلاقات تهديدا حقيقيا ينتج عن ذلك الاحباط والصراع الذي يؤدي الى تكوين القلق الاجتماعي .(م م لمياء حسن عبد القادر العزي 2010، ص 189)

- كما تضمن الدليل التشخيصي الخامس أنه في القلق الاجتماعي الفرد يكون قلقا وخائفا من التفاعل الاجتماعي ومواقفه والتي يتضمن التفحص من قبل الآخرين، ومن أهم تلك المواقف لقاء شخص غريب عن العائلة، الوضعيات التي يكون فيها الفرد خاضع للملاحظة مثل الأكل والشرب أمام الناس، المواقف التي تتطلب من الفرد الأداء أمام الناس، ويكون تفكيره منصب حول تقييم الآخرين له، ويصاحب ذلك شعور بالخجل، شعور بالخزي، شعور بالنبذ، أو الاستياء من قبل الآخرين. ( president DilpV )، 2012، P190

من خلال ما سبق يمكن القول أن القلق الاجتماعي هو ذلك الخوف الزائد عن الحد من واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية، وينعكس ذلك في سلوك الفرد ويتضح في تجنبه الموقف الاجتماعي والذي يتم ادراكه على أنه موقف مهدد، ويؤدي ذلك الى مصاعب واضحة في الاتصال مع الآخرين، وتظهر لديه أعراض جسمية كارتعاش اليدين وخفقان القلب، ويمكن أن تكون لديه صورة مشوهة عن ذاته كأن يقلل من قيمتها أو يقزمها .

## 2. بعض النظريات المفسرة للقلق الاجتماعي:

لقد تطرق العديد من علماء النفس الى تفسير نشوء القلق الاجتماعي من خلال النظريات المفسرة له، وذلك بالبحث في أسبابه والعوامل التي تؤدي الى تكوينه، ودراسته من جوانبه المختلفة لمعرفة امكانية حدوثه .

وسنتطرق في هذا العنصر الى أهم تلك النظريات التي فسرت القلق الاجتماعي، وذلك بالقاء الضوء على كل نظرية وما قدمته في هذا الاطار.

## 1.2. نظرية التحليل النفسي:

يعتقد أصحاب هذه النظرية أن سلوك الفرد خاضع لثلاث قوى مبادئ أساسية ; المبدأ الأول وهو الحتمية النفسية (أي أن معظم سلوكنا محدد ولا يتم اختياره )، أما المبدأ الثاني هو الاعتقاد بأن هذا السلوك يخضع لقوى نفسية التي تعمل بشكل لا شعوري والمبدأ الثالث والذي يتمثل في أن الصورة التي تتشكل منها هذه القوى تتأثر بواسطة خبرات الطفولة وخاصة في علاقتها مع الأسرة.(جمعة سيد يوسف ،2000، ص67)

أي أن سلوك الفرد خاضع لقوى محفزة وقوى كابحة، فالقوى المحفزة تتمثل في "الهو" وهي عبارة عن رغبات الفرد وغرائزه، أما القوى الكابحة فهي القوانين والمعايير الاجتماعية "للأنا الأعلى" وبذلك يقوم "الأنا" باشباع تلك الغرائز وفق الطريقة التي يتقبلها المجتمع .

وقد ميز التحليل النفسي بين نوعين من القلق، هما قلق صدمة الميلاد وقلق الانذار، ووظيفة القلق أن يكون بمثابة اشارة انذار والباعث الأساسي للدفاع، إذ أن " اريك فروم " يرى أن القلق ينشأ عن الصراع بين الرغبة في التقرب الى الوالدين والاستقلال عنهما، فالاستقلال يثير القلق لأنه يجعل الفرد وحيدا في مواجهة مسؤولياته .( وحيد مصطفى كامل ،2003، ص8-9)

ومن المعلوم أن المستوى الأول من المرحلة الجامعية مرحلة حيوية ويمر الطالب أثناءها بالكثير من المشكلات ومحاولات تحديد الهوية وتحمل المسؤولية والرغبة في مواجهة التحديات .

وفي نفس السياق يرى " أدلر " أن الأطفال عادة ما يشعرون بضعفهم وعجزهم اذا ما قارنوا أنفسهم بالكبار، ويؤدي ذلك الى شعور الفرد بالنقص في المستقبل والذي يحاول تعويضه عن

طريق كسب حب و صداقة الآخرين ولكنه يشعر بالقلق اذا ما فشل في ذلك، كما تشير "هورني" أن أساس القلق يرجع الى عدم القدرة على الوصول الى حالة الطمأنينة التي ترجع الى علاقة

الفرد مع والديه.(علاء علي حجازي ،2013، ص25)

وترى الطالبة أن هذه النظرية والتي تزعمها "فرويد" ترجع القلق بصفة عامة الى ماضي الفرد وخبراته الأولى القديمة، وقد ركزت على نوعين من القلق هما قلق صدمة الميلاد والقلق الناتج

عن كبت الرغبات الجنسية هذا من وجهة نظر "فرويد"، أما أتباعه فلم يحصروا القلق في

الماضي وحده بل أعطوا لخبرات الحاضر دورا أيضا في نشوء القلق.

## 2.2 النظرية السلوكية:

تعتبر النظرية السلوكية سلوك الفرد ناتج عن عملية التعلم، والسلوك المرضي شأنه شأن السلوك العادي يمكن تعلمه بنفس الطريقة، ويطلق المنحى السلوكي على الاضطراب النفسي الاستجابات المتعلمة غير التكيفية.

و يعتبر "جون واطسون" المؤسس لهذه النظرية، والذي اعتبر السلوك عبارة عن استجابة فورية لمثير محدد، والعمليات الشعورية هنا ليس لها دور لأنها غير قابلة للملاحظة والقياس .

فالاضطرابات السلوكية والعصابية حسب "جون واطسون" تنمو عن طريق الاشتراط الكلاسيكي، اذ يفترض أن هذه المخاوف تكتسب عن طريق الاشتراط الذي يرتبط بمثير محايد بمثير مؤلم أو غير سار. (بلحسيني وردة، 2011، ص42)

كما أن السلوك الشاذ حسب هذه النظرية ينمو عن طريق الاشتراط الاجرائي هذا الأخير الذي يتضمن تعلم سلوك في ظل وجود دوافع ومكافآت معينة، ويعتبر التعزيز من أهم المفاهيم السلوكية التي قدمها "سكينر" فالتعزيز لا يحدث الا اذا أدى المثير الذي حدث بعد السلوك الى تقويته. (بند بن ناصر العنبي، ص5)

فحسب وجهة النظر السابقة يمكن القول أنه في حالة القلق الاجتماعي المهارات المطلوبة موجودة لكنها منعت من الظهور في المواقف الاجتماعية بسبب استجابة القلق الشرطي. ومن جهة أخرى أشار "باندورا" أن الناس الذين يتصرفون بطريقة شاذة في الغالب يملكون حسا ضعيفا من الفاعلية الذاتية، وهم يعتقدون أنه ليس بمقدورهم النجاح في أداء السلوكيات التي تتيح لهم التكيف مع الحياة اليومية وتقودهم توقعاتهم تلك الى تجنب المواقف التي تسبب تهديدا لهم. (سيد جمعة يوسف، 2000، ص51)

فحسب رأي "باندورا" الطلاب الذي يعانون من قلق اجتماعي يشعرون بعدم فاعلية الذات ويعتبرون الموقف الاجتماعي مصدر قلق ويلجأون الى تجنبه، ونجدهم لا ينخرطون في نشاطات حتى لا تظهر قدراتهم والتي يعتقدون أنها متدنية .

## 3.2. النظرية المعرفية:

ترى النظرية المعرفية أن سلوك الفرد يكون تبعا لمخططاته المعرفية، والتي يشكلها طيلة مراحل نموه وهي قابلة للتعديل، فسلوك الفرد ينتج من خلال معتقداته وطريقة تفكيره حول الموقف، فالفرد الذي يعتقد أن مواقف الحياة مصدر تهديد وانذار بالخطر عادة ما يشعر بالقلق.

ويرى "بيك" أن ردود الفعل الانفعالية ليست استجابات مباشرة ولا تلقائية للمثير الخارجي، وإنما يجري تحليل للمثيرات وتفسير من خلال النظام المعرفي، وقد ينتج عن ذلك عدم الاتفاق بين النظام الداخلي (المخططات المعرفية) والمثيرات الخارجية مما يتسبب في الاضطرابات النفسية ومنها اضطراب القلق الاجتماعي. (علي موسى علي دبابش، 2011، ص19)

لذا فقد ركزت هذه النظرية على أفكار الفرد عن نفسه وعن الآخرين وعن المستقبل في تفسيرها للاضطراب النفسي، ويؤكد أصحابها أن السبب الرئيسي للقلق الاجتماعي يكمن في طريقة تفكير الفرد حول نفسه، حيث ينظر إلى ذاته نظرة سلبية، وأنه غير مقبول من الآخرين، وبذلك فإنه يضخم نقاط ضعفه وقصوره ويعطي انطبعا للآخرين أهمية كبيرة. (فرنسيس شاهين وعبد الكريم جرادات، 2012، ص6)

فالتالب الذي يعاني من قلق اجتماعي تكون لديه معتقدات سلبية حول الموقف الاجتماعي وحول ذاته وحول المستقبل، حيث يدرك الموقف الاجتماعي بأنه مصدر خطر وتهديد، أما عن ذاته فهو ينظر إليها بالدونية والعجز وينظر للآخرين بأنهم أكثر قيمة منه، في حين يعتقد أن المستقبل هاجس وغامض.

من خلال ما سبق نخلص الى أن النظريات السابقة حاولت أن تتناول القلق الاجتماعي من نواحي مختلفة، حيث تؤكد النظرية التحليلية على السنوات الخمس الأولى ودورها في نشوء القلق وتعتبر أن علاقة الفرد بوالديه خلال تلك المرحلة العمرية تحدد نمط سلوكه في المستقبل، في حين ترى المدرسة السلوكية أن القلق الاجتماعي ناتج عن عملية التعلم الخاطئة في الطفولة وأكدت على دور التعزيز ( الايجابي والسلبي ) في تكرار حدوث ذلك السلوك، أما النظرية المعرفية فقد أعطت للمخططات المعرفية الدور الأهم في سلوك الفرد، فحسب طبيعة تلك المخططات يستجيب الفرد للمواقف المعينة، فطريقة ادراك الفرد للموقف هي التي تجعله يتصرف بنمط معين.

### 3. مظاهر ومكونات القلق الاجتماعي:

ذكرنا سابقا أن القلق الاجتماعي يمكن أن ينعكس على الجانب السلوكي والمعرفي والانفعالي للفرد، فالقلق الاجتماعي كاضطراب نفسي يؤثر على شخصية الفرد بأبعادها المختلفة .



فقد ذكر "بيدل وآخرون" (1985) أن القلق الاجتماعي أكثر ما يميزه هو سلوك التجنب الاجتماعي لدى الشخص ويمكن أن يظهر في عدة مظاهر هي: (بلحسيني وردة، 2011، ص39)

- ✓ الانتباه الشديد لحركات الجسد عندما يكون الفرد في موقف اجتماعي
- ✓ الخوف من التقييم السلبي من طرف الآخرين
- ✓ الميل للتوقعات السلبية التي تخص أداء الفرد في التفاعلات الاجتماعية
- ✓ الميل للتجنب المتعدد للمواقف المهددة له

والقلق الاجتماعي شأنه شأن أي اضطراب نفسي يؤدي الى ظهور مجموعة أعراض تتدرج تحت ثلاث تقسيمات هي: (فضيلة عرفات السبعواوي، 2010، ص85)

- أعراض سلوكية : وتشمل
  - قلة التحدث والكلام بحضور الغرباء
  - النظر دائما لشيء عدا من يتحدث معه
  - تجنب لقاء الغرباء
  - مشاعر الضيق عند الاضطرار للبدء بالحديث أو لا
  - التردد الشديد في التطوع لأداء مهام فردية أو جماعية
- ان الجانب السلوكي للفرد المصاب بالقلق الاجتماعي يتسم بالتجنب، ولذا فهذا الفرد قد يفضل أن يبقى وحيدا لكي يشعر بالأمان، كما أنه قد يفضل القيام بالأعمال الفردية عن الأعمال الجماعية ، وهذا ما أشار اليه العالم "رولين ووي" في مقياسه للقلق الاجتماعي.

➤ أعراض جسدية: وتشمل

- رطوبة وعرق زائد في اليدين والكفين
- جفاف في الفم والحلق
- مشاكل وآلام في المعدة
- الارتجاف والارتعاش اللاارادي

➤ أعراض انفعالية: وتشمل

- الشعور والتركيز على النفس (الذات)
- الشعور بالاحراج

- الشعور بعدم الأمان
- الشعور بالنقص

وفي نظر الطالبة أن ما يميز القلق الاجتماعي من حيث الأعراض ما يلي:

➤ **القلق الاجتماعي من حيث أعراضه النفسية:** الاستمتاع بالوحدة عن الجماعة، الشعور بأن التواصل مع الآخرين يمثل عبئاً كبيراً، الرغبة في الصمت، الشعور بعدم الأمان عندما يكون الفرد مع مجموعة من الناس.

➤ **القلق الاجتماعي من حيث أعراضه الجسمية:** عدم الشعور بالاسترخاء عند تواجد الفرد في جماعة، الإرهاق عند التواجد مع الآخرين.

➤ **القلق الاجتماعي من حيث أعراضه السلوكية:** تجنب البقاء مع الجماعة، الابتعاد عن الآخرين قدر الامكان .

أما القلق الاجتماعي من حيث مكوناته، فقد اعتبر "زباردو" الخجل كنوع من أنواع القلق الاجتماعي والذي تضمن أربع مكونات أساسية وهي: (فضيلة عرفات السبعواوي، 2011، ص76)

✓ المكون السلوكي: مثل تجنب المواقف الاجتماعية التي تثير خوف الفرد وعدم التعبير عن مشاعره وأفكاره وصعوبة التحدث أمام الآخرين.

✓ المكون الفسيولوجي: زيادة ضربات القلب، وجفاف الفم والارتجاف

✓ المكون المعرفي: مثل الأفكار التي يحملها الفرد عن الموقف وتجعله غير قادر على التواصل، الأفكار السلبية حول الذات ولومها.

✓ المكون الانفعالي: مثل الشعور بالارتباك والخزي والعزلة .

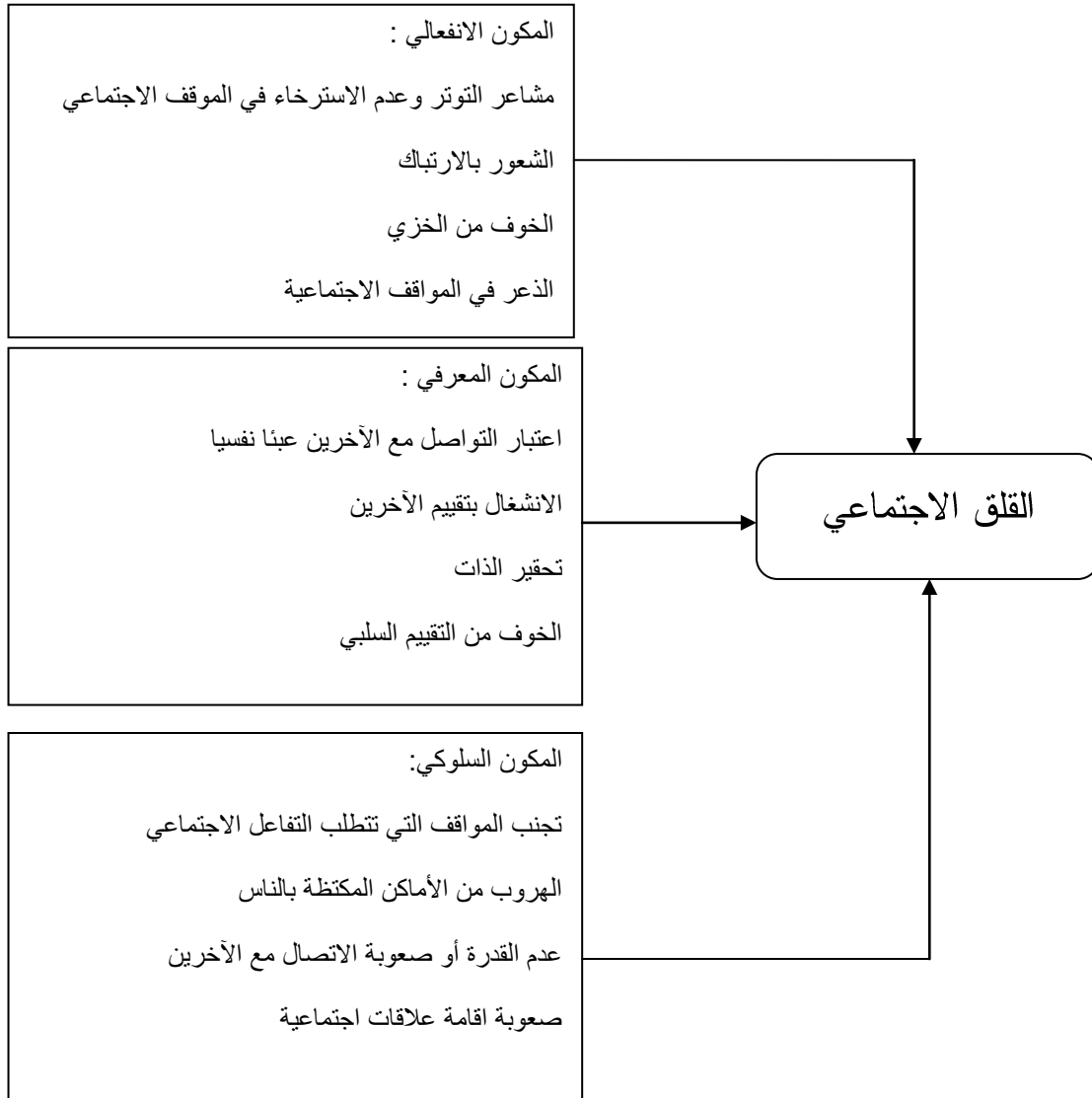
وفي نفس السياق يشير "فرانكلين" الى وجود ثلاث مكونات للقلق الاجتماعي وهي كالاتي:  
(Franklin scneir,p5)

➤ **معرفة:** وتتمثل في الذات الحذرة بحيث يظهر الفرد مرتبك وحريص على أن لا يرتكب الأخطاء أمام الناس، كما تشمل العجز الاجتماعي، الخوف من التقييم السلبي.

➤ **فسيولوجية:** احمرار الوجه، التعرق، الارتعاش، نوبات ذعر في الموقف الاجتماعي

➤ **السلوكية:** التجنب، قلة التواصل البصري، السلبية في التعامل مع الناس

ويمكن أن نوضح المكونات الثلاث الأساسية للقلق الاجتماعي في الشكل الموالي:



الشكل رقم (1) يبين مكونات القلق الاجتماعي مستوحى من مقياس "رولين ووي" للقلق الاجتماعي

من خلال ما سبق نخلص الى أن الأعراض الأساسية في القلق الاجتماعي تتضمن مشاعر القصور والعجز وتحديدًا في حالة المقارنة مع الآخرين، وليس ضرورياً أن يعاني الفرد جميع أعراض القلق الاجتماعي، بالإضافة الى ذلك فإن الأفراد الذين يعانون من القلق الاجتماعي قد يتميزون بأفكار سلبية حول الذات إذ أنهم ينشغلون بشكل مفرط حول ما يقوله الآخرون عنهم ويستجيبون بحساسية مفرطة لذلك النقد، ومن جهة أخرى فإن هؤلاء الأفراد يفضلون البقاء بعيداً

عن المواقف التي تتطلب تفاعل اجتماعي قدر الامكان، ونجد لديهم صعوبات في اقامة العلاقات مع الآخرين .

#### 4. الأنماط الفرعية للقلق الاجتماعي:

من خلال المكونات الرئيسية للقلق الاجتماعي، ذكرنا أن المكون السلوكي يحتوي على التجنب والهروب من المواقف الاجتماعية، وتجدر الإشارة هنا أن المواقف الاجتماعية أو بالأحرى الخوف من المواقف الاجتماعية أنواع.

فحسب الدليل التشخيصي والاحصائي الرابع ( DSM4 ) هناك فرعين أساسيين للقلق الاجتماعي، هما القلق الاجتماعي المعمم والقلق الاجتماعي غير المعمم أو المحدد.

##### ➤ القلق الاجتماعي المحدد ( غير المعمم ) :

والذي يتحدد بالخوف من التحدث أمام العامة، مثال ذلك الطالب الذي يختاره الأستاذ لالقاء كلمة أمام زملاءه. فالأفراد المصابون بهذا النوع من القلق الاجتماعي لديهم موقف أو موقفين أدائيين يسببان احساس بالقلق في يحن يتصرفون بشكل جيد في الأنواع الأخرى من المواقف الاجتماعية. (موري بي شتاين، 2002، ص20)

فالقلق الاجتماعي المحدد أو النوعي يرتبط بتجنب عدد محدود من مواقف الأداء والتفاعل الاجتماعي، حيث يظهر الخوف في موقف واحد أو موقفين، مثل الخوف من الأكل أو الكلام في الأماكن العامة أمام الآخرين. (طه عبد العظيم حسين، 2009، ص56)

##### ➤ القلق الاجتماعي المعمم:

وتجدر الإشارة الى أن هذا النوع من القلق يكون في العديد من المواقف التي تتطلب من الفرد تفاعلا أو المواقف الشائعة التي يكون فيها الفرد مطالبا أن يتصرف بطريقة تلقائية. فالأفراد الذين يعانون من قلق اجتماعي معمم يخافون من مجموعة كبيرة من المواقف الاجتماعية، لذا فهم يشعرون بعدم الارتياح في أنواع عديدة من المواقف الاجتماعية التي يراها الجميع أمرا مسلما به مثل : تناول الطعام في المطاعم، حضور الحفلات وغيرها من المناسبات الاجتماعية. (موري بي شتاين، 2002، ص20)

وقد أثبتت دراسة "هوفمان وآخرون" (1999) وجود النمط الفرعي للفوبيا الاجتماعية المعممة في المجالات الموقفية الأربعة للمخاوف الاجتماعية التي طرحها "هولت وآخرون" والتي تتضمن:

(بلحسيني وردة، 2011، ص43)

✓ التحدث أو التعامل الرسمي

✓ التحدث أو التعامل غير الرسمي

✓ الوقوع تحت ملاحظة الآخرين

✓ التوكيدية

وقد أوضحت الدراسات أن القلق الاجتماعي العام هو الأكثر شيوعاً والأكثر شدة من القلق الاجتماعي المحدد، وتكون نتائجه خطيرة وتؤدي إلى عجز وقصور رئيسي في حياة الفرد، وإلى الإعاقة المختلفة في الوظائف الاجتماعية والتربوية والمهنية والأكاديمية للفرد. (طه عبد العظيم حسين، 2009، ص58)

من خلال ما سبق نخلص إلى أن القلق الاجتماعي المحدد يكون محصور في موقف التحدث أمام مجموعة كبيرة من الناس، فالطالب المصاب بهذا النوع من القلق قد يلجأ إلى تجنب المادة الدراسية التي تتطلب منه الحديث أمام زملاءه ويفضل الامتحان الكتابي عن الامتحان الشفوي لأن ذلك يتطلب منه الإجابة أمام زملاءه، وهذا يشعره بعدم الكفاءة والقصور، أما القلق الاجتماعي المعمم فيكون في الكثير من المواقف الاجتماعية والشائعة مثل: الأكل في الأماكن العامة، وتجدر الإشارة هنا أن المقياس المطبق في الدراسة يتضمن القلق الاجتماعي المعمم كونه أكثر انتشاراً واستفحالا وهو ما أشار إليه العالم "موري بي شتاين" عام (2002).

## 5. تشخيص القلق الاجتماعي:

أطلقت "الجمعية الأمريكية للطب النفسي" عام (1980) مصطلح الرهاب الاجتماعي محل القلق الاجتماعي وذلك في الطبعة الثالثة من الدليل التشخيصي والاحصائي للاضطرابات النفسية .

وقد وضعت معاييرها التشخيصية التالية: (فرنسيس شاهين وعبد الكريم جرادات، 2012، ص5)

1. استمرار الخوف من واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية أو الأدائية التي يتعرض فيها

الفرد إلى وجود أشخاص غرباء غير مألوفين

2. التعرض للمواقف المثيرة للرهاب الاجتماعي يولد القلق بشكل ما ويأخذ نوبة زعر أو خوف مرتبط بموقف معين

3. يشعر الشخص المصاب أن الخوف مبالغ فيه وغير منطقي وربما به زيادة عن الوضع الطبيعي، علما أن هذه الظاهرة تغيب عن ذهن الأطفال

4. يتم تجنب المواقف الاجتماعية أو الأدائية المثيرة للقلق أو تحملها بشكل ما مع مزيد من القلق والخوف الشديدين

5. التجنب والقلق النفسي في المواقف الاجتماعية يعطل بوضوح النظام الروتيني العادي للفرد في حياته اليومية، كما يعطل الأداء الوظيفي أو الأكاديمي أو الأنشطة الاجتماعية أو العلاقات الاجتماعية

6. الأفراد الذين تقل أعمارهم عن الثامنة عشرة يجب أن يكون لديهم دوام الأعراض لمدة ستة أشهر على الأقل

أما في النسخة المعدلة للدليل التشخيصي الرابع عام 1996) فقد حددت المعايير التالية :  
(P.Boyer,p518)

1. خوف ملحوظ ودائم من واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية أو موقف الأداء

2. التعرض للموقف الاجتماعي المرهوب يثير القلق بصفة دائمة تقريبا، وقد يكون هذا القلق على شكل نوبة هلع مرتبطة بالموقف

3. يدرك الشخص أن الخوف زائد أو غير معقول

4. يتجنب الشخص المواقف الاجتماعية وإلا فهو يحتملها بصعوبة

5. يؤدي التجنب في المواقف الاجتماعية أو مواقف الأداء إلى عاقبة ملحوظة لوتيرة الحياة الطبيعية للفرد أو أدائه المهني أو الدراسي أو أنشطته أو علاقاته الاجتماعية

6. بالنسبة للأفراد تحت سن الثامنة عشرة يجب ألا تقل مدة الاضطراب عن ستة أشهر

7. ليس الخوف أو التجنب ناتج عن التأثيرات الفيزيولوجية لاحدى المواد مثل عقار، دواء.....

أو لمرض المصاحب بأجروفوبيا أو اضطراب التشوه الوهمي للجسد

8. في حالة وجود مرض جسمي عام أو اضطراب نفسي آخر يتعين أن لا يكون الخوف في

المعيار "1" متعلقا به، فلا يكون الخوف مثلا هو من التأتأة أو من الارتجاف في مرض

باركنسون.

وفي نفس السياق فإن اضطراب القلق الاجتماعي له محكات في التصنيف الدولي العاشر (ICD10) للاضطرابات السلوكية والعقلية الصادر عن منظمة الصحة العالمية بجنيف في (مجدي محمد الدسوقي، 2004، ص24):

1. لا بد أن يوجد جانب من الجوانب التالية:

أ.خوف ملحوظ من أن يكون الفرد محور انتباه أو اهتمام الآخرين أو الخوف من التصرف بطريقة تكون محرجة أو مخزية .

ب.تجنب ملحوظ من أن يكون الفرد بؤرة اهتمام المواقف التي يوجد فيها خوف من التصرف بطريقة محرجة

وتظهر هذه المخاوف في مواقف اجتماعية مثال : تناول الطعام في مكان عام أو التحدث أمام الآخرين أو مقابلة أفراد معروفين في مكان عام أو على الملأ أو الدخول في مواقف تفاعلية مع مجموعة صغيرة من الأفراد كما في الحفلات أو الاجتماعات ...الخ.

2. أن يتم اظهار عرضين -على الأقل- في المواقف التي يتخوف منها الفرد كما تم ذكرها في (ب) بالإضافة الى عرض مرضي واحد على الأقل من الأعراض التالية :

أ.احمرار الوجه أو الارتعاش

ب.الخوف من التقيرؤ

ج.سرعة حدوث التبول أو التغوط (التبرز) أو الخوف من حدوثهما

3.حدوث كرب أو ضيق انفعالي واضح وزائد عن الحد

4.التأمل والتفكير في المواقف التي يتخوف منها الفرد أو التي تحدث الخوف بهدف الحد منها أو السيطرة عليها

5.أن تكون الأعراض المرضية المدرجة في المحكين 1،2 ليست نتيجة للأوهام أو الهلوس أو

التخيلات الوسواسية أو أي اضطرابات أخرى مثل الاضطرابات العقلية (الفصام) أو

الاضطرابات المزاجية أو اضطراب الوسواس القهري.

## 6. علاقة اضطراب القلق الاجتماعي باضطرابات أخرى:

يتضمن القلق الاجتماعي عدة أعراض ومظاهر تلتقي مع أعراض اضطرابات أخرى، لذا كان من الواجب أن نوضح الفروقات وأوجه الشبه بين القلق الاجتماعي وبعض الاضطرابات الأخرى وذلك لمعرفة التشخيص الفارقي للقلق الاجتماعي.

### ➤ القلق الاجتماعي والشخصية التجنبية :

الشخصية التجنبية تتساوى في مشاعر القلق مع القلق الاجتماعي، ولكنها تختلف كونها لديها مهارات اجتماعية أقل من ذوي القلق الاجتماعي الذي يكون قلقهم قاصرا على مواقف اجتماعية معينة ولكنهم متميزون في مواقف اجتماعية أخرى بمهارات عادية، وتظهر الشخصية التجنبية اتصالا بالعين، الا أن هذا الاتصال عادة لا يوجد عند المصاب بالقلق الاجتماعي .(علاء علي حجازي، 2013، ص17)

وتشير الدراسات أن أكثر الاضطرابات تداخلا مع القلق الاجتماعي هو اضطراب الشخصية التجنبية، حيث يمكن التمييز بينهما من حيث أن اضطراب الشخصية التجنبية يتميز بالحساسية الزائدة للنبذ الاجتماعي، وانخفاض مستوى تقدير الذات، والاحساس بالخزي والذل، وعدم الدخول في علاقات مع الآخرين حتى يحصل الفرد على ضمانات غير عادية بالتقبل غير المشروط، بينما في حالة القلق الاجتماعي الفرد يخشى التحدث أمام مجموعة من الناس ولكنه لا يخشى الدخول في علاقات اجتماعية كما يحدث في اضطراب الشخصية التجنبية الذي نجد فيه الشخص لديه أسلوب حياة التجنب كوسيلة للتخفيف من القلق لديهم .(طه عبد العظيم حسين، 2009، ص95)

وحسب ما سبق فان المصاب بالقلق الاجتماعي عادة ما تكون لديه شخصية تجنبية، لأن المصاب بالقلق الاجتماعي تكون لديه مشاكل في العلاقات مع الآخرين ويتجنب المواقف الاجتماعية، الا أن الفرد الذي لديه شخصية تجنبية قد يقيم علاقات مع الناس بصفة عادية الا أنه يتحاشى أن ينخرط في أعمال يشعر فيها بعد الكفاءة .

### ➤ القلق الاجتماعي والخجل:

أكدت دراسات عديدة علاقة الخجل بالقلق الاجتماعي تلك العلاقة التي يمكن وصفها على أنها علاقة ارتباطية طردية موجبة، وهذا ما توصل اليه العديد من الباحثين أمثال "بيلكونزو



زيمباردو" (1979) أن الخجل مرتبط بالقلق الاجتماعي يتضمن مكونات معرفية تتضمن أفكارا لاعتقلائية مبالغاً فيها تنتج عن فرط الشعور بالذنب، فضلا عن ذلك فإن مقاييس الخجل والقلق الاجتماعي تقيس الأبعاد ذاتها، ويمكن تحديد هذه الأبعاد المشتركة في : (مايسة أحمد النيال ومدحت عبد الحميد، 1999، ص39)

1. الشعور بعدم الارتياح أثناء التواجد في الموقف الاجتماعي

2. الخوف من التقويم السلبي

3. التجنب والانسحاب

4. عدم القدرة على الاستجابة بشكل ملائم في الموقف الاجتماعي

مما سبق يمكن القول بأن مصطلح القلق الاجتماعي مصطلح علمي وله معايير تشخيصية محددة، في حين يعتبر الخجل مصطلح شائع يطلق في وصف الفرد الذي يتميز بعدم القدرة على التعبير عن رأيه، كما يتعلق كذلك الفرد الذي لا يستطيع الرفض أو ابداء وجهة نظره الخاصة في موضوع ما.

#### ➤ القلق الاجتماعي والخوف من الأماكن المتسعة :

يرتبط القلق الاجتماعي بالخوف من الأماكن المتسعة حيث يتجنب الأفراد المصابون بالقلق الاجتماعي الأماكن المتسعة، لأن الشخص المصاب بالقلق الاجتماعي قد يتجنب المواقف المزدهمة، هنا يكون التشخيص الفارقي بين الاضطرابين صعب أحيانا عندما تحدث نوبات في المواقف الاجتماعية بالنسبة للمصابين باضطراب الخوف من الأماكن المتسعة، وقد يساعد مصدر القلق المدرك من قبل المصاب في التمييز بين الاضطرابين وتشخيصهما، ففي حين يخاف المصابون باضطراب الخوف من الأماكن المتسعة من حدوث نوبات الهلع، يخاف المصابون بالقلق الاجتماعي من الارتباك في المواقف الاجتماعية .(بشير معمريّة ، 2009، ص140)

لذا يمكن التمييز بين اضطراب القلق الاجتماعي والخوف من الأماكن المتسعة من ناحية بؤرة القلق، فالمصاب بالقلق الاجتماعي بؤرة قلقه في الظهور أمام الناس بمظهر الخزي، أما المصاب بالخوف من الأماكن المتسعة فبؤرة القلق عنده هي الخوف من حدوث نوبات الهلع (الغثيان، ضربات القلب، ارتعاش اليدين....) في المواقف المزدهمة .

### ➤ القلق الاجتماعي والشخصية الفصامية :

يتوقف التشخيص الفارقي بين القلق الاجتماعي والشخصية الفصامية على طبيعة الانسحاب الاجتماعي ففي حين يرغب ذوو القلق الاجتماعي في العمل في الأوساط الاجتماعية، لكنه يفشل في القيام بهذا بسبب القلق الشديد، نجد الشخصية الفصامية تنقصها الاستجابة الى التفاعل الاجتماعي (علاء علي حجازي، 2013، ص17)

يختلف القلق الاجتماعي عن الشخصية الفصامية في كونه أن الفرد المصاب بالقلق الاجتماعي يدرك قصوره في تكوين العلاقات الاجتماعية وهو يسعى كي يكون اتصاله بالآخرين على مستوى طبيعي، بينما يغيب شرط الإدراك لدى الفرد ذو الشخصية الفصامية . نستنتج مما سبق أن اضطراب القلق الاجتماعي ينفرد عن الاضطرابات الأخرى كونه اضطراب نفسي قائم بذاته، وهو يندرج ضمن مجموعة اضطرابات القلق حيث يمتلك معايير تشخيصية الخاصة به.

### خلاصة:

مما سبق فإن الفرد المصاب بالقلق الاجتماعي يعاني من مشاعر الاحساس بالنقص، وتحديدًا في حالة المقارنة بالآخرين، كما أنه يتوقع حدوث الأمور السلبية أثناء تفاعله مع الآخرين، وهذا قد يؤثر على طريقة مواجهته للضغوط الموجهة له من طرف البيئة، فعلى سبيل المثال الطالب الذي يعاني من القلق الاجتماعي يكون أكثر حساسية لأي ضغط أو عائق حتى لو كان بسيطاً لأن تفكيره يكون منصبا على ذاته والتي يدركها بأنها عاجزة وليست كالآخرين، وتظهر لديه أعراض الارتباك عليه في مواقف التحدث أو القيام بسلوك ما أمام الآخرين .

ولا يستبعد أن يعاني الطالب المصاب بالقلق الاجتماعي من انخفاض لتقييم الذات وذلك بسبب اهتمامه بتقييم الآخرين له والحساسية العالية للنقد، كما أنه قد يقرم من قدراته حتى ولو كانت عادية ولا يسمح لها بالظهور، ونجد هذا عند الطالب الذي يتمتع بالقدرة على تحليل مقالة أو نص علمي شفويا لكن القلق الاجتماعي يمنعه من اظهارها أمام الآخرين، كما نجد الطالب الذي لديه موهبة الخطابة أو الإلقاء لكنه لا يستطيع أن يظهر تلك الموهبة بسبب خوفه من ظهوره بشكل مرتبك أمام زملاءه فيتجنب ذلك الموقف خوفاً من التقييم السلبي للآخرين له .

وهكذا فإن القلق الاجتماعي قد ينعكس على حياة الطالب على مستواه الشخصي (النفسي) حيث يبقى ضحية الشعور بعدم الكفاءة، والشعور بالدونية وقلة احترام الذات، كما قد ينعكس القلق الاجتماعي على المستوى المدرسي أو المهني حيث يعاني الطالب من صعوبات في إقامة علاقات اجتماعية.

## الفصل الرابع: اجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1. منهج الدراسة

2. مكان اجراء الدراسة

3. الدراسة الاستطلاعية

1.3. أهداف الدراسة الاستطلاعية

2.3. أدوات الدراسة الاستطلاعية

3.3. الخصائص السيكومترية

4. الدراسة الأساسية

1.4. عينة الدراسة الأساسية

2.4. أدوات جمع البيانات

3.4. أدوات تحليل البيانات

**تمهيد :**

بعدما تطرقنا الى الجانب النظري الخاص بمتغيرات الدراسة (القلق الاجتماعي وتقدير الذات)، نتطرق في هذا الفصل الى الاجراءات الميدانية للدراسة ، وذلك من خلال التعريف بالمنهج المستخدم في الدراسة، والمكان الذي أجريت فيه الدراسة، والتأكد من صدق وثبات مقاييس الدراسة وبيان اجراءات الدراسة وأدواتها والأساليب الاحصائية التي استخدمت في تحليل المقياسين المطبقين في الدراسة.

**1. منهج الدراسة :**

ان طبيعة البحث ومتغيرات الدراسة والهدف منها هو من يحدد المنهج المتبع، ونظرا للهدف العام للدراسة والذي يتمثل في معرفة علاقة تقدير الذات بالقلق الاجتماعي لدى طلبة سنة أولى انجليزية، فان المنهج الملائم هو المنهج الوصفي الارتباطي(العلائقي). ويعرف "سكينس" المنهج الوصفي بما يلي : "هو المنهج الذي يهتم بجمع وتلخيص الحقائق المرتبطة بمجموعة من الظروف أو الظواهر التي يمكن أن يرغب الشخص بدراستها". (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2000، ص125)

ويستخدم هذا الأسلوب لدراسة الواقع أو ظاهرة ما، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا والتعبير عنها كفيما وكما، اذ أن التعبير الكيفي يعطينا وصفا للظاهرة موضحا خصائصها، في حين يعطينا التعبير الكمي وصفا رقميا موضحا مقدار هذه الظاهرة أو حجمها، ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى.(د.ذوقان عبيدات وآخران، ص13).

أما المنهج الوصفي الارتباطي حسب الدراسة فهو يهدف الى الكشف عن وجود علاقة بين تقدير الذات والقلق الاجتماعي كما هي في الواقع ومعرفة الخصائص المميزة لتلك العلاقة (علاقة موجبة أو سالبة، قوية أو ضعيفة )، كما سنقوم بتحليل وتفسير النتائج المتحصل عليها.

**2.مكان اجراء الدراسة :**

أجريت الدراسة في جامعة قاصدي مرباح بورقلة، وهي مؤسسة للتعليم العالي والبحث العلمي، وقد أنشأت عام 1987، وتحولت الى مركز جامعي سنة 1997 ثم الى جامعة سنة 2001، وهي تتكون من 9 كليات، من بينها كلية الآداب واللغات والذي يضم قسم اللغة الانجليزية، ويبلغ

عدد الطلبة الملتحقين بالصف الأول في هذا القسم حوالي 180 طالب وطالبة وتتراوح أعمارهم ما بين 19 الى 40 سنة .

وقد تم اختيار عينة مكون من 30 طالب من طلاب القسم كعينة للدراسة الاستطلاعية، وقد تراوحت أعمار العينة الاستطلاعية بين 19-21 سنة، وركزت الطالبة على هذه المرحلة العمرية (المراهقة المتأخرة) كون هذه المرحلة انتقالية بين المراهقة والدخول الى مرحلة الرشد .

### 3. حدود الدراسة :

تمثلت حدود الدراسة في مايلي :

#### -الحدود البشرية:

تكونت عينة الدراسة من 100 طالب وطالبة من طلاب سنة أولى انجليزية والذين تتراوح أعمارهم بين 19 الى 21 سنة للعام الدراسي 2013/2014.

#### -الحدود المكانية:

- حددت الدراسة مكانيا بكلية الآداب واللغات، قسم اللغة الانجليزية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة -

#### -الحدود الزمانية:

طبقت الدراسة خلال الفترة الزمنية من 9-02-2014 الى 23-02-2014

### 4. الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة مهمة على الباحث القيام بها، حيث تمكنه من اصدار الحكم على صلاحية دراسته ومدى مصداقيتها.

#### 1.4. أهداف الدراسة الاستطلاعية:

قامت الطالبة بالدراسة الاستطلاعية للأغراض التالية:

1. التعرف على صعوبات الميدان التي من الممكن مواجهتها في الدراسة الأساسية
2. التأكد من توفر حجم العينة
3. التحقق من ملائمة الأدوات لموضوع الدراسة
4. معرفة مدى فهم العينة لبنود الأدوات

5. التحقق من صدق وثبات أداتي الدراسة

6. التأكد من ملائمة المدة الزمنية لإجراء الدراسة

#### 2.4. أدوات الدراسة الاستطلاعية:

اعتمدت الطالبة في الدراسة على مقياس "روزنبرج" لتقدير الذات ومقياس القلق الاجتماعي ل"رولين ووي" والذي قام بترجمته "مجدي محمد الدسوقي".

فمقياس "روزنبرج" لتقدير الذات فقد طبق أصلا على 5000 طالب من المدارس العليا، وتلته بحوث أخرى شملت آلاف الطلبة من المعاهد والراشدين من مهن وتخصصات مختلفة، كما يتميز هذا المقياس بمعامل ثبات وصدق عاليين، حيث يتنافس هذا المقياس وبدرجة معتبرة مع مقاييس أخرى خاصة بتقدير الذات مثل مقياس "كوبر سميث". (محمد علي صايغ وآخرون، 2007، ص5)

في حين مقياس "رولين ووي" للقلق الاجتماعي فقد أعد عام (1994) وذلك لقياس القلق الاجتماعي، والمقياس أداة صادقة للتعرف على الأفراد الذين تنطبق عليهم محكات الدليل التشخيصي والاحصائي الرابع للاضطرابات النفسية المتعلقة بالقلق أو الرهاب الاجتماعي، ويصلح هذا المقياس للتطبيق على الأفراد بدءا من سن 12 سنة فأكثر. (مجدي محمد الدسوقي، 2004، ص25)

#### 3.4. بعض الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الاستطلاعية:

بعد تطبيق الدراسة الاستطلاعية، لجأت الطالبة الى حساب صدق وثبات كل من المقياسين السابقين :

#### 1.3.4. الصدق :

يقصد بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبار لقياس ما وضع لقياسه، فعند دراستنا لصدق الاختبار نهتم بسؤالين هما : ماذا يقيس الاختبار ؟ وما هي درجة الدقة التي يقيس بها الاختبار ما وضع لقياسه. (مقدم عبد الحفيظ، 2003، ص146)

وقد تم حساب صدق المقياسين بطريقتي المقارنة الطرفية وصدق الاتساق الداخلي.

➤ صدق المقارنة الطرفية لمقياس "روزنبرج" لتقدير الذات :

وقد تم حساب هذا الصدق عن طريق تقسيم درجات أفراد العينة الى عليا ودنيا، واستخراج تا للفروق بينهما، والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل اليها.

## الجدول رقم (1) يبين نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس روزنبرج لتقدير الذات

الدلالة الإحصائية	قيمة ت		درجة الحرية	العينة الدنيا		العينة العليا	
	المجدولة	المحسوبة		2ع	2م	1ع	1م
دالة عند 0.01			28				
	2.46	2.89		1.16	17.87	1.32	28

من خلال الجدول رقم (1) فان قيمة ت المحسوبة قدرت ب (2.89) وهي أكبر من ت المجدولة، ومنه فان المقياس قادر على التمييز بين الدرجات العليا والدنيا لطلاب العينة، ومنه فالمقياس صادق .

➤ صدق المقارنة الطرفية لمقياس "رولين ووي" للقلق الاجتماعي :

وقد قسمت النتائج التي تحصل عليها الطلبة الى درجات عليا ودنيا، والجدول رقم (2) يبين النتائج المتحصل عليها.

## الجدول رقم (2) يبين نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس القلق الاجتماعي

الدلالة الإحصائية	قيمة ت		درجة الحرية	العينة الدنيا		العينة العليا	
	المجدولة	المحسوبة		2ع	2م	1ع	1م
دالة عند 0.01			28				
	2.04	2.21		10.08	45.62	0.59	41.12

من خلال الجدول رقم (2) وجد أن قيمة (ت) المحسوبة تقدر ب (2.21) وهي أكبر من المجدولة، وهي دالة احصائيا عند 0.01 ومنه يمكن القول أن المقياس قادر على التمييز بين الدرجات العليا والدنيا عند عينة الدراسة، وبالتالي المقياس صادق.

➤ صدق الاتساق الداخلي لمقياس "روزنبرج" لتقدير الذات :

تم حساب هذا الصدق بايجاد معامل الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية للفرد في المقياس، وبما أن عدد بنود هذا المقياس 10 بنود فاننا سوف نتحصل على 10 معاملات ارتباط، لذا فقد لجأنا الى تفرغ الدرجات في برنامج (SPSS20)، وبعدها تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول رقم (3) الموالي :



الجدول رقم (3) يبين نتائج صدق الاتساق الداخلي لمقياس تقدير الذات

رقم البند	معامل ارتباط البند بالدرجة الكلية للفرد	مستوى الدلالة
1	0.34	دال عند 0.05
2	0.52	دال عند 0.05
3	0.54	دال عند 0.05
4	0.43	دال عند 0.05
5	0.41	دال عند 0.05
6	0.50	دال عند 0.05
7	0.43	دال عند 0.05
8	0.59	دال عند 0.05
9	0.66	دال عند 0.05
10	0.63	دال عند 0.05

من خلال الجدول رقم (3) نلاحظ أن بنود مقياس "روزنبرج" لتقدير الذات دالة عند مستوى 0.05، ومنه فان بنود المقياس مرتبطة ارتباطا دالا احصائيا مع الدرجة الكلية للمقياس وبالتالي فالمقياس صادق الى حد ما .

➤ صدق الاتساق الداخلي لمقياس "رولين ووي" للقلق الاجتماعي :

وقد تم حساب معامل الارتباط بين كل بند من بنود المقياس والدرجة الكلية، ومن ثم ايجاد مستوى الدلالة الاحصائية، والجدول رقم (4) الموالي يبين النتائج المتحصل عليها :

الجدول رقم (4) يبين نتائج صدق الاتساق الداخلي لمقياس رولين ووي للقلق الاجتماعي

رقم البند	معامل ارتباط البند بالدرجة الكلية	مستوى الدلالة
1	0.40	دالة عند 0.05
2	0.52	دالة عند 0.05
3	0.54	دالة عند 0.05
4	0.57	دالة عند 0.05
5	0.41	دالة عند 0.05
6	0.60	دالة عند 0.05
7	0.43	دالة عند 0.05
8	0.58	دالة عند 0.05

دالة عند 0.05	0.66	9
دالة عند 0.05	0.63	10
دالة عند 0.05	0.65	11
دالة عند 0.05	0.73	12
دالة عند 0.05	0.67	13
دالة عند 0.05	0.74	14
دالة عند 0.05	0.69	15
دالة عند 0.05	0.67	16
دالة عند 0.05	0.65	17
دالة عند 0.05	0.69	18
دالة عند 0.05	0.71	19
دالة عند 0.05	0.83	20
دالة عند 0.05	0.85	21
دالة عند 0.05	0.75	22
دالة عند 0.05	0.73	23
دالة عند 0.05	0.67	24
دالة عند 0.05	0.69	25
دالة عند 0.05	0.73	26
دالة عند 0.05	0.67	27
دالة عند 0.05	0.75	28
دالة عند 0.05	0.82	29
دالة عند 0.05	0.87	30
دالة عند 0.05	0.85	31
دالة عند 0.05	0.68	32
دالة عند 0.05	0.73	33
دالة عند 0.05	0.69	34
دالة عند 0.05	0.67	35
دالة عند 0.05	0.71	36

من خلال الجدول رقم (4) نلاحظ أن بنود مقياس القلق الاجتماعي لـ "رولين ووي" دالة عند 0.05 مما يعني أن بنود المقياس متسقة مع بعضها البعض، ومنه فالمقياس صادق الى حد ما .

#### 2.3.4. الثبات :

يشير الثبات الى الدرجة الحقيقية التي تعبر عن أداء الفرد على اختبار ما، ومعنى ثبات الدرجة أن المفحوص يحصل عليها في كل مرة يختبر فيها سواءا بالاختبار نفسه أو بصورة مكافئة له تقيس الخاصية نفسها. (صفوت فرج، 2007، ص295)

مما يعني أن الثبات يهتم باستقرار درجات الطلاب في المقياس المطبق عليهم، وقد تم حساب ثبات كلا المقياسين بطريقة التجزئة النصفية، واعتمدنا في هذه الطريقة الى تقسيم بنود المقياس الى نصفين متساويين، وذلك لأن عدد البنود زوجي.

➤ ثبات مقياس "روزنبرج" لتقدير الذات :

بعد تقسيم نتائج المقياس الى جزئين لكل طالب، نتيجة خاصة بالجزء الأول للمقياس ونتيجة خاصة بالجزء الثاني، تم حساب معامل الارتباط بين الجزئين بمعادلة بيرسون، تحصلنا على معامل الثبات الجزئي  $r = 0.40$

أما معامل الثبات الكلي (ر) فقد تم حسابه بمعادلة سبيرمان وبروان حيث :  $r = 2 \times (0.40) / (1 + 0.40)$

والجدول رقم (5) يبين النتائج المتوصل اليها.

الجدول رقم (5) يمثل نتائج التجزئة النصفية لمقياس "روزنبرج" لتقدير الذات

معامل الارتباط الجزئي	معامل الارتباط الكلي	القيمة المحسوبة	القيمة المجدولة	مستوى الدلالة
$r = 0.4$	$r = 0.57$	0.36	0.2	دال عند 0.01

من خلال الجدول رقم (5) فان معامل الثبات الكلي للمقياس هو 0.57 وهو دال عند مستوى 0.01، ومنه فالاختبار ثابت.

➤ ثبات التجزئة النصفية لمقياس رولين ووي للقلق الاجتماعي :

تم حسابه بنفس طريقة مقياس "روزنبرج"، وبعد التعويض في معادلة "بيرسون"، تحصلنا على معامل الارتباط الجزئي  $r = 0.56$ ، أما معامل الثبات الكلي (ر) فقد حسب بمعادلة "سبيرمان وبراون"، والجدول رقم (6) يبين النتائج المتوصل اليها .

## الجدول رقم (6) يبين نتائج التجزئة النصفية لمقياس "رولين ووي" للقلق الاجتماعي

معامل الارتباط الجزئي	معامل الارتباط الكلي	القيمة المحسوبة	القيمة المجدولة	مستوى الدلالة
0.56=r	0.71=r	0.36	0.2	دالة عند 0.01

وحسب نتائج الجدول رقم (6) فان معامل الارتباط الخاص بمقياس "رولين ووي" للقلق الاجتماعي قد قدر ب0.71 وهذه القيمة دالة عند 0.01 ومنه فالمقياس ثابت .

## 5. الدراسة الأساسية:

بعد تطبيق المقياسين على أفراد العينة الاستطلاعية، والتأكد من ملاءمة أدوات الدراسة، تطرقت الطالبة الى الدراسة الأساسية .

## 1.5. عينة الدراسة الأساسية :

يتكون مجتمع الدراسة (المجتمع الاحصائي) من 180 طالب وطالبة يدرسون سنة أولى انجليزية، وبما أن عينة الدراسة تتمركز حول الطلاب الذين يتراوح سنهم ما بين 19-21 سنة، فقد قدر عدد أفراد العينة 100 طالب وطالبة، والجدول الموالي رقم (7) يوضح خصائص العينة الأساسية.

## الجدول رقم (7) يوضح خصائص العينة الأساسية

نمط الإقامة	داخلي	خارجي	المجموع
الجنس			
أنثى	28	27	56
ذكر	23	21	44
المجموع	51	48	100

## 2.5. أدوات جمع البيانات :

قامت الطالبة بتطبيق أدوات الدراسة بعد امتحان الفصل الأول أي من الفترة الممتدة بين 3 الى 20 فيفري 2014، وذلك بجمع الطلبة في المدرج وقراءة التعليمات الخاصة لكلا الأدوات. وقد تم الاعتماد في الدراسة الأساسية على كل من مقياس "روزنبرج" لتقدير الذات ومقياس "رولين ووي" للقلق الاجتماعي نظرا لمعامل الصدق والثبات المتحصل عليهما في الدراسة الاستطلاعية عند تطبيقهما.

و بعد الحصول على استجابات الطلبة، تم حساب الدرجات الجزئية والكلية الخاصة بكل مقياس، وقد تم توضيح سلم التصحيح الخاص بكل مقياس في الجدولين رقم (8) و(9) التاليين.

#### الجدول رقم (8) يوضح سلم التصحيح الخاص بمقياس "روزنبرج" لتقدير الذات

البنود	الدرجة في حالة العبارات الايجابية	الدرجة في حالة العبارات السلبية
موافق بشدة	3	0
موافق	2	1
غير موافق	1	2
غير موافق بشدة	0	3

وحسب سلم التصحيح السابق فان أقصى درجة كلية يمكن أن يتحصل عليها الطالب هي (30) وتعني تقدير الذات المثالي أما الدرجة الأدنى فتبلغ 0 وهي تمثل أقل درجة لتقدير الذات .

#### جدول رقم (9) يوضح سلم التصحيح الخاص بمقياس رولين ووي للقلق الاجتماعي

البنود	الدرجة في حالة العبارات الايجابية	الدرجة في حالة العبارات السلبية
نعم	2	1
لا	1	2

و حسب سلم التصحيح السابق فان أقصى علامة يمكن أن يتحصل عليها الطالب في مقياس القلق الاجتماعي هي (72) وتدل على القلق الاجتماعي المرتفع أما الدرجة الدنيا التي يمكن أن يتحصل عليها فهي (36) وتعني القلق الاجتماعي المنخفض.

### 3.5. أدوات تحليل البيانات:

اعتمدت الطالبة في تحليلها للبيانات على بعض الأساليب الاحصائية وهي :

#### ✓ المتوسط الحسابي:

استخدم هذا الأسلوب الإحصائي في الدراسة لمعرفة ما اذا كانت نتائج الطلبة على المقياسين تعطي توزيعا معتدلا أم لا، حيث أنه كلما كانت النتائج قريبة الى المتوسط الحسابي كانت النتائج

متماثلة حول المتوسط الحسابي، ويمثل المتوسط الحسابي هنا المعدل الذي يتحصل عليه أفراد العينة معا على المقياس المطبق.

وحسابيا فان المتوسط الحسابي هو حاصل قسمة مجموع القيم على عددها حسب المعادلة التالية:

$$\frac{\sum X}{N} = \bar{X} \quad (\text{عبد الكريم بوحفص، 2006، ص 47})$$

✓ الانحراف المعياري:

استخدمته الطالبة عند حساب صدق المقارنة الطرفية، وذلك من أجل معرفة مدى تباعد درجات الطلاب عن المتوسط الحسابي، فكلما كانت قيمة الانحراف المعياري منخفضة دل ذلك على تقارب الطلاب في مستوى اجاباتهم على المقياس، وكلما كانت قيمة الانحراف المعياري مرتفعة دل ذلك على تباعد ذلك المستوى .

و احصائيا يعرف الانحراف المعياري بحاصل قسمة الجذر التربيعي لمجموع الفرق بين كل قيمة والمتوسط الحسابي مربع على الفرق بين عدد أفراد العينة طرح واحد، ويرمز له ب"س" وهو حسب المعادلة التالية :

$$\sqrt{\frac{\sum (Xi - \bar{X})^2}{n-1}} = S \quad (\text{محمد راتول، ب س، ص 25})$$

✓ معامل ارتباط بيرسون :

واستخدم في حساب ثبات المقياس الجزئي لكلا المقياسين، كما استعمل أيضا في حساب صدق الاتساق الداخلي بين كل بند والدرجة الكلية، كما اعتمد أيضا في حساب العلاقة بين متغيري الدراسة تقدير الذات والقلق الاجتماعي، وهذا لأن طبيعة البيانات كمية .

ونعتمد في حساب معامل ارتباط بيرسون باستخدام القيم الكمية الأصلية على المعادلة التالية :

$$\frac{n\sum XY - \sum X \times \sum Y}{\sqrt{[n\sum X^2 - (\sum X)^2] \times [n\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}} = \frac{1}{2}R \quad (\text{بشير معمري، 2007، ص 176})$$

✓ معادلة سبيرمان وبروان:

واستخدمت لتعديل الثبات الجزئي للمقياسين للحصول على الثبات الكلي في ثبات التجزئة النصفية

وهي حسب المعادلة التالية:

$$\frac{2 \times \frac{1}{2}R}{R^{\frac{1}{2}+1}} = R \quad (\text{بشير معمري، 2007، ص 180})$$

## ✓ اختبار ت:

استخدم في حساب صدق المقارنة الطرفية، وذلك لمعرفة الفروق بين نتائج العينة العليا والعينة الدنيا، وأستخدم أيضا في اختبار الفروض المتعلقة بالفروق في مستوى تقدير الذات والقلق الاجتماعي التي تعزى الى كل من متغير الجنس ونمط الإقامة. ويعبر احصائيا بالمعادلة التالية :

$$T = \frac{X1 - 2X}{\sqrt{\frac{S1^2 + S2^2}{n-1}}} \quad (\text{عبد الكريم بوحفص، 2006، ص177})$$

## ✓ الوسيط :

أستخدم لتقسيم درجات الطلاب على مقياس "رولين ووي" للقلق الاجتماعي الى مستوى منخفض ومستوى مرتفع.

ويعرف بأنه الدرجة التي تقع في وسط (منتصف) توزيع درجات مجموعة الأفراد، أو هو الدرجة التي يكون موقعها في منتصف المجموعة تماما بين ترتيب هذه الدرجات. حسب المعادلة التالية:  $MD = L + \frac{(n/2 - nb) \times \Delta}{nw}$ . (محمود السيد أبو النيل، 1988، ص108)

## الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج فرضيات الدراسة

1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى

2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية

3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة

4. عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة

5. عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة

6. عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة

7. عرض وتحليل نتائج الفرضية السابعة



## 1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :

والتي كان نصها " توجد علاقة بين تقدير الذات والقلق الاجتماعي لدى طلبة سنة أولى انجليزية" وللكشف عن هذه العلاقة قمنا بتفريغ الدرجات الخام لأفراد العينة في الحقيبة الإحصائية ( spss 20 )، وذلك لغرض ايجاد المعالجات الاحصائية بواسطة معامل ارتباط بيرسون، والجدول الموالي يبين النتائج المتوصل اليها.

الجدول رقم (10) يبين طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والقلق الاجتماعي لدة طلاب سنة أولى انجليزية

طبيعة العلاقة	معامل الارتباط	مؤشرات احصائية المتغيرات
ضعيفة سالبة	-0,19	تقدير الذات
		القلق الاجتماعي

من خلال الجدول رقم (10) فان معامل الارتباط بين تقدير الذات والقلق الاجتماعي قدر ب : (-0.19) وهي علاقة ضعيفة سالبة، بمعنى أنه كلما زاد تقدير الذات لدى أفراد العينة انخفض القلق الاجتماعي لديهم .

## 2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

والتي كان نصها "نتوقع أن يكون مستوى تقدير الذات لدى طلبة سنة أولى انجليزية مرتفع" ولاختبار هذه الفرضية، قمنا بحساب النقطة الفاصلة الخاصة بمقياس تقدير الذات، وذلك من أجل تقسيم درجات الطلبة الى مستويين : مستوى منخفض ومستوى مرتفع، وبما أن أقصى درجة يمكن أن يتحصل عليها الطالب في مقياس روزنبرج لتقدير الذات هي "30" فان النقطة الفاصلة هي "15"، فالمستوى المرتفع لتقدير الذات هو المستوى الذي تنحصر درجاته من الدرجة 15 فما أكثر، أما المستوى المنخفض لتقدير الذات فهو ينحصر من الدرجة 15 فما أقل. وقد قمنا بتوزيع أفراد العينة تبعاً لدرجاتهم في تقدير الذات على المستويين كما هو موضح في الجدول رقم (11)

## الجدول رقم (11) يوضح مستويات تقدير الذات لدى طلبة سنة أولى انجليزية

مستويات تقدير الذات	العدد	النسبة المئوية
المنخفض	28	28%
المرتفع	72	72%
المجموع	100	100%

يتضح من خلال الجدول رقم (11) أن عدد الطلبة ذو مستوى تقدير الذات المرتفع 72 طالب وبنسبة مئوية قدرت بـ 72٪، أما عدد الطلبة ذو مستوى تقدير الذات المنخفض قدر بـ 28 طالب وبنسبة مئوية قدرت بـ 28٪، وبالتالي فإن نسبة الطلبة ذوو تقدير ذات مرتفع أكبر من نسبة الطلبة ذوو تقدير ذات منخفض، وبناء على ذلك يمكن القول أن مستوى تقدير الذات لدى طلبة سنة أولى انجليزية مرتفع.

## 3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة :

والتي كان نصها "توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تقدير الذات لدى طلبة سنة أولى انجليزية تعزى الى متغير الجنس"، وقد قمنا بمعالجة البيانات في برنامج (SPSS20) ثم استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من الذكور والاناث، وذلك لاستخراج مستوى الدلالة الاحصائية، والنتائج قد أدرجت في الجدول رقم (12)

الجدول رقم (12) يبين الفروق بين الذكور والاناث في مستوى تقدير الذات لدى طلبة سنة أولى انجليزية

مستوى الدلالة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مؤشرات احصائية
			الجنس
0.96	4.25	22.86	ذكور ن=44
	3.80	21.73	اناث ن=56

من خلال الجدول رقم (12) فقد قدر المتوسط الحسابي للذكور بـ (22.86) أما الاناث فقد قدر بـ 21.73، أما الانحراف المعياري للذكور فقد قدر بـ 4.25، في حين كان الانحراف المعياري للاناث فقد كان 3.80، وقد قدر مستوى الدلالة بـ 0.96 وهي أكبر من 0.05 ومنه فالفرضية غير محققة، أي أنه "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تقدير الذات لدى طلبة سنة أولى انجليزية تعزى الى متغير الجنس".

#### 4. عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة :

والتي كان نصها "توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تقدير الذات لدى طلبة سنة أولى انجليزية تعزى الى متغير نمط الإقامة". وقد قمنا بمعالجة البيانات في برنامج (SPSS20)، ثم استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من الطلبة ذو نمط اقامة داخلي وخارجي، وذلك لاستخراج مستوى الدلالة الاحصائية، والنتائج موضحة في الجدول رقم (13)

الجدول رقم (13) يبين الفروق في مستوى تقدير الذات لدى طلاب سنة أولى انجليزية تبعا لمتغير نمط الإقامة (داخلي / خارجي )

مؤشرات احصائية نمط الإقامة	المتوسط الاحصائي	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة (sig)
داخلي ن=52	21.11	4.49	0.004
خارجي ن=48	23.64	2.49	

من خلال الجدول رقم (13) فقد قدر المتوسط الحسابي للطلبة ذو نمط اقامة داخلي ب(21.11)، أما المتوسط الحسابي للطلبة ذو نمط اقامة خارجي فقد قدر ب (23.64)، في حين قدر الانحراف المعياري للطلبة ذو نمط اقامة داخلي ب(4.49)، أما الطلبة ذو نمط اقامة خارجي فقد كان (2.94)، أما مستوى الدلالة فقد بلغ (0.004) وهي أقل من (0.05)، ومنه فان الفرضية محققة، أي أنه توجد فروق في مستوى تقدير الذات لدى طلبة سنة أولى انجليزية تعزى الى متغير نمط الإقامة، وبما أن المتوسط الحسابي للطلبة ذو نمط اقامة خارجي أكبر من المتوسط الحسابي للطلبة ذو نمط اقامة داخلي، فيمكن القول أن الفروق في مستوى تقدير الذات لدى طلبة العينة لصالح الطلبة ذو نمط اقامة خارجي.

## 5. عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة :

والتي كان نصها " نتوقع أن يكون مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة سنة أولى انجليزية منخفض" ولاختبار هذه الفرضية قمنا بحساب الوسيط "MD وذلك لتقسيم درجات الطلاب الى مستوى منخفض ومستوى مرتفع من خلال المعادلة التالية :

$$MD=48 \text{ أن } MD=46+\frac{(50-43)\times 4}{14}$$

ومنه فالمستوى المنخفض للقلق الاجتماعي يتمثل في الدرجات التي تقل عن (48)، أما المستوى المرتفع فيتمثل في الدرجات التي هي أكبر من (48)، والجدول رقم (14) يبين النتائج المتوصل إليها.

الجدول رقم (14) يبين مستويات القلق الاجتماعي لطلاب سنة أولى انجليزية

النسبة المئوية	العدد	مستويات القلق الاجتماعي
60%	60	المنخفض
40%	40	المرتفع
100%	100	المجموع

يتضح من خلال الجدول رقم (14) أنه:

– بلغ عدد الطلاب الذين تقع درجاتهم في المستوى المنخفض للقلق الاجتماعي (60) طالب وبنسبة مئوية قدرت ب60%.

– بلغ عدد الطلاب الذين تقع درجاتهم في المستوى المرتفع للقلق الاجتماعي (40) طالب وبنسبة مئوية قدرت ب40%.

وبذلك فان نسبة الطلبة ذوو قلق اجتماعي منخفض أكبر مقارنة بالطلبة ذوو قلق اجتماعي مرتفع، ومنه فان مستوى القلق الاجتماعي لدى طلاب سنة أولى انجليزية منخفض وبالتالي بالفرضية محققة.

## 6. عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة:

والتي كان نصها " توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة سنة أولى انجليزية تعزى الى متغير الجنس "، وقد قمنا بمعالجة البيانات في برنامج spss20، ثم

استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من الذكور والاناث، ومن ثم استخراج مستوى الدلالة الاحصائية، والنتائج مدرجة في الجدول رقم (15)

الجدول رقم (15) يبين الفروق في مستوى القلق الاجتماعي بين الذكور والاناث لطلبة سنة أولى انجليزية

مستوى الدلالة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مؤشرات احصائية
			الجنس
0.03	7.46	43.80	ذكور ن=44
	6.06	52.56	اناث = 56

من خلال الجدول رقم (15) فقد قدر المتوسط الحسابي للذكور ب (43.80) أما الاناث فقد قدر ب (52.56)، في حين بلغ الانحراف المعياري للذكور (7.46) أما الاناث فقد قدر ب (6.06)، أما مستوى الدلالة فقد قدر ب (0.03) وهي أقل من (0.05)، ومنه فانه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى القلق الاجتماعي لدى طلاب سنة أولى انجليزية تعزى الى متغير الجنس لصالح الاناث كون أن المتوسط الحسابي للاناث أكبر من المتوسط الحسابي للذكور، ومنه فان الفرضية محققة.

## 7. عرض وتحليل نتائج الفرضية السابعة :

والتي نصت على : " توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة سنة أولى انجليزية تعزى الى متغير نمط الإقامة "، ولاختبار هذه الفرضية قمنا باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بعد معالجتها في برنامج SPSS20، وبعد ذلك استخراج قيمة مستوى الدلالة الاحصائية، والجدول رقم (16) الموالي يبين النتائج المتحصل عليها.

الجدول رقم (16) يبين الفروق في مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة سنة أولى انجليزية تبعاً لمتغير نمط الإقامة

مؤشرات احصائية نمط الإقامة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة (sig)
داخلي ن=52	49.21	8.67	0.06
خارجي ن=48	45.97	7.20	

من خلال الجدول (16)، فقد قدر المتوسط الحسابي للطلبة ذو نمط إقامة داخلي ب (49.21) أما الطلبة ذو نمط إقامة خارجي فقد قدر ب (45.97)، في حين بلغ الانحراف المعياري للطلبة ذو نمط إقامة داخلي (8.67)، أما الانحراف المعياري للطلبة ذو نمط إقامة خارجي فقد قدر ب (7.20)، أما مستوى الدلالة فقد بلغ (0.06) وهو أكبر من (0.05)، ومنه فإنه لا توجد فروق في مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة سنة أولى انجليزية تعزى الى متغير نمط الإقامة، وبالتالي فالفرضية غير محققة.

## الفصل السادس

### مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

1. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى

2. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية

3. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة

4. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة

5. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة

6. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية السادسة

7. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية السابعة

## 1. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

من خلال النتيجة المتوصل اليها تبين أن هناك علاقة ضعيفة سالبة بين تقدير الذات والقلق الاجتماعي لدى طلبة سنة أولى انجليزية، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة "تهى يوسف اللحامي" (1987) والتي أجريت على عينة من التلاميذ حيث أظهرت الدراسة وجود علاقة عكسية بين تقدير الذات والقلق الاجتماعي لدى التلاميذ. (وحيد مصطفى كامل، 2003، ص 6)، كما تتفق كذلك مع دراسة "وحيد مصطفى كامل" (2004)، كما توصلت دراسة "عبد الباقي دفع الله أحمد" (2011) الى وجود علاقة عكسية بين تقدير الذات والقلق لدى طلاب المستوى الأول بجامعة الخرطوم (عبد الباقي دفع الله أحمد، 2011، ص 2)، وفي نفس السياق توصلت دراسة "سعيد عبد الله ديبس" (1997) الى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين ادراك الطلاب لذواتهم وتقديرهم لها وبين شعورهم بالخوف من المواقف التي تتطلب التحدث أمام الآخرين وهو نوع من أنواع القلق الاجتماعي.

ومن خلال ذلك يمكن القول بأن تقدير الذات المرتفع يساهم الى حد بعيد في بلوغ طالب سنة أولى انجليزية للحصول على حالة التوافق ليستطيع مواجهة واقتحام المواقف الجديدة، فالطلاب الأقل توافقاً مع أنفسهم وأسرهم وأداءهم الدراسي يشعرون بصعوبة في اقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين.

وعلى هذا يمكن القول على أن تقدير الذات والقلق الاجتماعي جانبان متضادان في الشخصية، والنتيجة المتوصل اليها في دراستنا أشارت الى أن تلك العلاقة بين متغيري الدراسة كانت ضعيفة، مما يمكننا من اعتبار وجود عوامل دخيلة أثرت على العلاقة بين تقدير الذات والقلق الاجتماعي لدى طلاب العينة، فيمكن اعتبار المستوى التعليمي للوالدين مثلاً عامل دخيل، لأن الطلاب الذي يندرجون من أبوين ذوي مستوى تعليمي عال يحضون غالباً بأساليب تربوية جيدة أكثر من غيرهم وهذا ما يكون لديهم القدرة على التوافق مع متطلبات البيئة الجديدة، بالإضافة الى عامل المستوى الاقتصادي للأسرة والذي يساهم بطريقة طردية في نمو احساس الطالب بالثقة في نفسه وقدراته من جهة والخوض في المواقف الجديدة والاستجابة لها بطريقة ايجابية من جهة أخرى، كما قد يكون متغير الرعاية الأسرية هو أحد تلك العوامل التي أثرت في العلاقة



بين متغيري الدراسة فالدعم الوالدي والحرية المشروطة للابناء ترتبط بالتقدير المرتفع لدى الطلاب.

## 2. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

والتي توصلنا من خلالها الى أن: "مستوى تقدير الذات لدى طلاب سنة أولى انجليزية مرتفع" وتتفق هذه النتيجة مع دراسة "أ.م.د. علي عبد الحسن حسين" (2011) والتي كان هدفها التعرف على مستوى تقدير الذات لدى طلاب كلية التربية بجامعة كربلاء، حيث توصلت هذه الدراسة أن مستوى تقدير الذات لدى طلاب العينة مرتفع وقدر ب 50%. (م.م. نائير رشيد حسن، 2005، ص9)، كما توصلت دراسة "كاشف زايد" (2004) بالجامعة الأردنية الى أن مستوى تقدير الذات لدى طلاب قسم الآداب والتربية مرتفع.

ومن خلال ذلك يمكن القول بأن طالب سنة أولى انجليزية يحظى بالتأييد والدعم الذي يتلقاه من قبل الأفراد الذين يمثلون مكانة خاصة عنده مثل الزملاء والأساتذة. لذا فقد أشار "أندري وليلور" (1999) أن الفرد لا يعتمد عند تقديره لذاته على أحكامه الشخصية فقط وإنما يلجأ الى مصادر أخرى بالغة الأهمية مثل المعلمين والأقران والمقربين من الأصدقاء، إذ تسمح هذه الأخيرة في حالة تدخلها الايجابي في نمو وتدعيم تقدير الذات. (أحمد لويضة وزواري أحمد خليفة، 2013، ص46)

كما يمكن تفسير مستوى تقدير الذات المرتفع لدى طلاب العينة، كون أن الوسط الجامعي لطلاب الانجليزية يمكن الطالب من الاحساس بالثقة في قدراته، وهذا ما أثر على كيفية نظره للصعوبات التي قد تواجهه في البيئة الجامعية التي يلتحق بها لأول مرة، ويمكن اعتبار النتيجة المتوصل اليها كمؤشر يدل على أن طالب سنة أولى انجليزية يتصف بالقدرة على التواصل مع الآخرين وابداء رأيه ورغباته بشكل واضح، وذلك من خلال طبيعة المقاييس التي يدرسها طالب سنة أولى انجليزية والتي تؤثر على تقديره لذاته مثل مقياس التعبير الشفوي والذي يمكن الطالب من التحدث أمام زملاءه بطريقة تلقائية مما ينمي احساسه وكفاءة ذاته.

## 3. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

توصلنا من خلال هذه الفرضية الى "عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تقدير الذات لدى طلاب سنة أولى انجليزية تعزى الى متغير الجنس"

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة "عبد ربه علي شعبان" (2010) بغزة والتي هدفت الى معرفة علاقة الخجل بتقدير الذات حيث توصلت الى عدم وجود فروق في مستوى تقدير الذات تبعاً لمتغير الجنس، وهي النتيجة نفسها التي توصل اليها "موسى عبد الخالق جبريل" (1993) حيث أشارت دراسته الى عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في مستوى تقدير الذات. (محمد أحمد شاهين ومحمد نزيه حمدي ، 2007، ص 6)، وهي النتيجة نفسها التي توصل اليها "كاشف زايد" (2004) حيث توصلت الى عدم وجود فروق في تقدير الذات بين الذكور والاناث. (كاشف زايد، 2004، ص 6)

و تختلف نتيجة الدراسة مع دراسات أخرى، حيث أثبتت دراسة "جوزيف وآخرون" (1992)، ودراسة "وحيد مصطفى كامل" (2004) والتي أظهرت وجود فروق في مستوى تقدير الذات لدى طلبة الثانوي تبعاً لمتغير الجنس، كما توصلت دراسة "سيف" (1993) الى وجود فروق في مستوى تقدير الذات لصالح الذكور. (حشاشي عبد الوهاب، 2010، ص 3)

ويمكن القول بأن نتائج الدراسات السابقة مختلفة، وذلك لاختلاف الأهداف الخاصة بكل دراسة، والأدوات المستخدمة، وطبيعة العينة والبيئة التي طبقت فيها تلك الدراسات.

ومن خلال نتيجة الفرضية المتحصل عليها، يمكن القول بأن ظروف البيئة الجامعية موحدة لكلا الجنسين سواء من ناحية الإدارة، الأساتذة، كما يمكن تفسير عدم وجود فروق في مستوى تقدير الذات بين الذكور والاناث الى تغير نظرة المجتمع التي كانت تميز بين الذكور والاناث لاسيما مجتمع الجامعة، حيث أصبح كلا الجنسين يواجهون نفس الضغوط من طرف المجتمع بصفة متقاربة، وذلك مع التغير الاجتماعي والذي ساد جميع المجالات بما فيها الوسط الجامعي، مما مكن من تقارب أدوار الجنسين، بالإضافة الى ذلك فان المرحلة العمرية للعينة تقع ضمن مرحلة المراهقة المتأخرة (19-21 سنة) مما أدى الى وجود خصائص انفعالية مشتركة بين الذكور والاناث مثل حب الاستقلالية والمسؤولية، التفكير بالمستقبل، القيام بالدور الاجتماعي... الخ.

#### 4. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:

توصلنا من خلال هذه الفرضية الى "وجود فروق في مستوى تقدير الذات لصالح الطلبة ذو نمط اقامة خارجي"

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة "محافظة والزعبي" (2006) والتي كان هدفها معرفة العوامل الاجتماعية والأكاديمية المؤثرة في تشكيل تقدير الذات لدى طلبة الجامعة الهاشمية، حيث توصلت الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات تعزى الى متغير مكان الإقامة لصالح الطلبة الخارجيين، كما تتفق هذه الدراسة مع دراسة "Rezvannia" والتي هدفت الى معرفة الفروق في مستوى تقدير الذات بين المراهقين الماكثين بين عائلاتهم والمراهقين المهاجرين، حيث أشارت الى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تقدير الذات لدى العينة لصالح المراهقين الماكثين في بيوتهم. (حشايشي عبد الوهاب، 2010، ص6) وتختلف نتيجة الفرضية مع دراسات أخرى، منها دراسة "Camilleri" (1990) والتي توصلت الى أن الطالب المهاجر عادة ما يكون في الغالب حريصا على وحدة ذاته واستمرارها وحماية نفسه من التحقير مما يدفعه الى الاهتمام بثقافته الأصلية ويمنحه ذلك تقديرا عاليا لذاته، كما توصلت دراسة "عابد" (2011) الى أن مستوى تقدير الذات يختلف باختلاف المنطقة السكنية للطلاب الجامعي. (فادية كامل حمام، 2010، ص94) وتفسر النتيجة المتوصل اليها بواقع الإقامة الجامعية والذي يتسم بنوع من التهديد والخطورة والذي أثر سلبا على تقييم الطالب لنفسه، فالظروف التي تفرضها الإقامة الجامعية جعلت من الطالب يشعر بالغربة ويعاني من احساس بالعجز والقصور وعدم القدرة على مواجهة المواقف الجديدة بمفرده مما أدى الى انخفاض تقدير الذات لدى طالب سنة أولى مقارنة بالطلاب الغير الخارجي والذي سمحت له الظروف الأسرية من الاحساس بالأمان ومن الشعور بالهدف وبالانتماء وهذا كله ساهم في رفع تقدير الذات لدى الطالب الخارجي مقابل الطالب الداخلي.

## 5. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة:

توصلنا من خلال هذه الفرضية الى أن " مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة سنة أولى انجليزية منخفض"

وتتفق هذه النتيجة مع دراسات أخرى أثبتت أن القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة منخفض منها دراسة "فيردا" وآخرون (2004) حيث توصلت الى أن نسبة انتشار القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة قدر ب 9.6 %، كما تتفق مع دراسة "فيرمارك" وآخرون (1999) بالسويد حيث أوضحت هذه الدراسة أن نسبة الانتشار القلق الاجتماعي لدى الطلاب قدر ب 15.80 % (بشير

معمرية، 2009، ص138)، كما توصلت دراسة "ليا وآخرون" أن مستوى القلق الاجتماعي لدى طلاب سنة أولى المسجلين في كلية الطب منخفض ويبلغ 32.5%. (لينا فاروق عباس وسليم، 2012، ص398)

وتختلف نتيجة الدراسة مع نتائج دراسات أخرى والتي أثبتت أن مستوى القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة مرتفع، منها دراسة "علاء علي حجازي" (2013) بمحافظة غزة والتي وتوصلت الى أن مستوى القلق الاجتماعي وزنه النسبي يقدر ب 70.8% (علاء علي حجازي، 2013، ص3)، كما توصلت دراسة "محمد" (2008) بالجامعة المستنصرية الى أن طلبة الجامعة لديهم مستوى عال من القلق الاجتماعي. (ابتسام سعيد أحمد، ص133)

وتفسر الطالبة نتيجة القلق الاجتماعي المنخفض كون طالب سنة أولى انجليزية يتمتع بتقدير ذات عال، مما كون لديه حب المنافسة والسعي نحو التفوق والانجاز الأكاديمي، مما أدى به الى مواجهة المواقف الاجتماعية المختلفة بفاعلية دون التقليل من قيمته لذاته، وهذا بفضل الأساليب الإيجابية التي يستخدمها أساتذة وإدارة القسم تجاه الطلبة الجدد والتي تساهم في شعور الطالب بالكفاءة والفعالية، بالإضافة الى النوادي التي ينظمها قسم اللغة الانجليزية والذي يهدف الى تمكين الطالب ممارسة اللغة الانجليزية ومناقشة مواضيع أهمها توجيه وتوعية الطالب، والذي يؤدي الى صقل قدرات الطالب الجديد واعداده لمواجهة المواقف الضاغطة بإيجابية.

## 6. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية السادسة:

توصلنا من خلال هذه الفرضية الى "وجود فروق في مستوى القلق الاجتماعي تعزى الى متغير الجنس لصالح الاناث".

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة "وحيد مصطفى كامل" (2004) حيث أظهرت وجود فروق في مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة بين الذكور والاناث لصالح الاناث، كما توصلت دراسة لولوة حمادة وحسن عبد اللطيف (1999) الى وجود فروق دالة بين الذكور والاناث في درجة القلق الاجتماعي لصالح الاناث. (عبد الرحمن بن عيد الجهني، 2010، ص76)، كما توصلت دراسة "مايسة النيال" (1988) الى أن الاناث أكثر ميلا للقلق الاجتماعي من الذكور، وهي النتيجة نفسها التي توصل لها "كلارك وآخرون" (1995) الى أن القلق الاجتماعي أكثر ارتفاعا عند الاناث مما هو عند الذكور. (علي موسى علي دبابش، 2011، ص38)، كما

توصلت دراسة "ف ازجيك" (2001) الى أن معدل انتشار القلق الاجتماعي بين طلاب الجامعة بلغ 9.8% للإناث ولدى الذكور 9.4%. (بشير معمريّة، 2009، ص139) وتختلف نتيجة الدراسة مع دراسات أخرى منها دراسة "محمد ابراهيم عيد" (2000) والتي توصلت الى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الخوف من التقييم السلبي وفي اضطراب القلق الاجتماعي العام، وهي النتيجة نفسها التي توصل اليها "علاء علي حجازي" (2013) حيث أثبتت دراسته بعدم وجود فروق في مستوى القلق الاجتماعي تعزى الى متغير الجنس. (علاء علي حجازي، 2013، ص4) مما سبق يمكن تفسير النتيجة المتوصل اليها والتي توصلت الى أن القلق الاجتماعي منتشر بين الإناث بشكل أكثر من الذكور، الى الاختلاف في أساليب التنشئة الاجتماعية والمعاملة الوالدية للجنسين، وذلك في اطار القيم والاتجاهات الاجتماعية الموجودة في المجتمع ، حيث يفرض على الإناث العديد من الضغوط القائمة على مبدأ الاحتشام والكثير من القيود على سلوك الإناث، مما يجعل الأنثى أن تكون أشد حساسية وتعرضا للضغوط أكثر من الذكور، كما أن نمط استجابة الإناث للمواقف الضاغطة والجديدة تختلف عن نمط استجابة الذكور، مما يجعل الإناث أكثر استعدادا للقلق الاجتماعي من الذكور.

## 7. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية السابعة:

توصلنا من خلال هذه الفرضية الى "عدم وجود فروق في مستوى القلق الاجتماعي تعزى الى متغير نمط الإقامة داخلي /خارجي". وتتفق نتيجة الدراسة مع دراسات أخرى منها دراسة "عبد الرحيم" (2004) بغزة والتي توصلت الى أن نمط الإقامة لا يؤثر على مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية، كما توصل "ابراهيم عسكر" (2001) الى عدم وجود فروق في مستوى القلق الاجتماعي تعزى الى متغير نمط الإقامة لدى الطالب الجامعي (عبد الرحمن بن عيد الجهني ، 2010)، كما أثبتت دراسة "علاء علي حجازي" (2013) الى عدم وجود فروق في مستوى القلق الاجتماعي تعزى الى متغير نمط الإقامة.

و تختلف نتيجة الدراسة مع دراسات أخرى، منها دراسة "عبد الباقي دفع الله أحمد" (2011) حيث أظهرت وجود فروق بين متوسط درجات الطلاب الداخليين والخارجيين في مستوى القلق

لديهم، كما أثبتت دراسة "سعيد عبد الله دبيس" (1997) وجود فروق في مستوى القلق الاجتماعي بين طلبة الجامعة تعزى إلى متغير السكن حيث أظهر الطلبة المقيمين بعيدا عن أسرهم قلقا أكثر من غيرهم من الطلبة الآخرين.

ويمكن تفسير النتيجة المتوصل إليها والتي أثبتت أن نمط الإقامة لم يؤثر في مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة العينة، كون أن الإقامة ليست العامل المهم في نشوء القلق الاجتماعي لدى الطالب الجامعي، إذ تبقى الأسرة المؤسسة التربوية الأولى المسؤولة عن نشوء الاضطرابات النفسية لدى الفرد بما فيها القلق الاجتماعي، وهذا ما أشرنا إليه في الجانب النظري حيث فسرت "هورني" أساس القلق هو عدم القدرة على الوصول إلى حالة الطمأنينة التي ترجع إلى علاقة الفرد بوالديه. كما أن تعلم المهارات الاجتماعية الأساسية عادة ما تكتسب في مرحلة الطفولة، وتجدر الإشارة إلى أن طلاب العينة يقعون ضمن مرحلة المراهقة المتأخرة وهي مرحلة الدخول إلى الرشد، فظروف الإقامة لم تمنع الطالب من إقامة علاقات اجتماعية ايجابية مع الآخرين، وهذا لتمتع طلاب العينة بقدر عال من تقدير الذات .

## استنتاج عام:

في ضوء ما تقدم، فإن الدراسة شملت طلاب سنة أولى انجليزية، وهي فئة مهمة كونها تضم نخبة المجتمع، حيث عمدت الطالبة الى الكشف عن متغيرين مهمين من متغيرات الشخصية ألا وهما تقدير الذات والقلق الاجتماعي، وهما متغيران أساسيان في الصحة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي للطالب الجديد، فالكشف عن وجود وتحليل العوامل التي تؤثر في العلاقة بين تقدير الذات والقلق الاجتماعي لدى الطالب الجامعي يمكن الأسرة بالدرجة الأولى من مساعدة الطفل على تأكيد ذاته والنجاح في علاقاته الشخصية من ناحية أخرى، كما يمكن الأساتذة والمربين بصفة عامة من استخدام استراتيجيات تربوية ايجابية مع طلابهم الجدد حتى يتمكنوا من بلوغ مستوى من التوافق النفسي الاجتماعي ورفع مستوى التحصيل الدراسي وانجاز وتحقيق أهدافهم وطموحاتهم المستقبلية من جهة أخرى.

وفي الأخير تبقى نتائج الدراسة الحالية في اطار الحدود المكانية والزمانية والبشرية المشار اليها في الفصل الرابع، لذا فإن الطالبة لجأت الى تقديم مجموعة من الاقتراحات وذلك لاستكمال نتائج هذه الدراسة، ومن بين تلك المقترحات :

- اعداد مقياس لتقدير الذات والقلق الاجتماعي يتلاءم مع الخصائص الثقافية للمجتمع العربي.
- اجراء دراسات مقارنة بين الكليات في مستوى تقدير الذات والقلق الاجتماعي.
- البحث في العوامل المؤثرة في العلاقة بين القلق الاجتماعي لدى طلاب العينة : كالمستوى الاقتصادي وأسلوب التنشئة الاجتماعية .
- اعداد برنامج علاجي يتناسب مع البيئة المحلية هدفه التخفيف من القلق الاجتماعي ورفع مستوى تقدير الذات لدى طلبة الجامعة .

## قائمة المراجع

المراجع العربية :

1. ابراهيم بن محمد بلكيلاني ، 2008، تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل، كلية الآداب والتربية، الأردن.
2. ابراهيم سالم الصبيحان ، 2010، الاضطرابات النفسية والعقلية (الأسباب والعلاج)، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان .
3. أحمد بن علي المعشني، دور المؤسسة في تعزيز تقدير الذات لدى الأبناء، دار النجاح والفكر، الاسكندرية.
4. أحمد علي الصايغ، 2007، مفهوم الذات، دراسة مقارنة بين السجناء والأحداث، سوريا.
5. الحميدي محمد ضيدان الضيدان ، 2003، تقدير الذات لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض، أكاديمية نايف العربية للعلوم الانسانية.
6. الفرحاتي السيد محمود، 2011، علم النفس الايجابي للطفل، دار الجامعة الجديدة، القاهرة.
7. أمينة السماك وعادل مصطفى، 2001، الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية، الرابطة الأمريكية للطب النفسي، الكويت.
8. بشير معمريه ، 2007، القياس النفسي وتصميم أدواته للطلاب والباحثين، سلسلة دراسات منشورات الحبر، ط(2)، الجزائر.
9. بند بن ناصر العتيبي، أساليب تعديل السلوك، جامعة الملك سعود، كلية الدراسات العليا، الرياض.
10. تحية محمد أحمد عبد العال، تقدير الذات وقضية الانجاز الفائق، الصحة النفسية، جامعة بنها.
11. جمعة سيد يوسف، النظريات المفسرة للاضطرابات النفسية، دار غريب للنشر والتوزيع، القاهرة.
12. جواهر أحمد قناديلي، بناء تقدير الذات، المملكة العربية السعودية، جامعة أم القرى، السعودية.
13. د.ذوقان عبيدات وآخران، البحث العلمي، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع، عمان (الأردن).



14. سالمة بنت راشد بن سالم الحجري، (2011)، تنمية تقدير الذات، جامعة نزوى.
15. صفوت فرج، 2007، القياس النفسي، مكتبة الأنجلو المصرية، جامعة القاهرة .
16. طه عبد العظيم حسين ، 2009، استراتيجيات ادارة الخجل والقلق الاجتماعي، دار الفكر، (ط1)، عمان
17. طلال عبد الله حسن الغامدي، 2006، خصائص رسوم عينة من مرضى الرهاب الاجتماعي، المملكة العربية السعودية .
18. عايدة الذيب عبد الله محمد، 2010، الانتماء وتقدير الذات في مرحلة الطفولة، دار الفكر، (ط1)، الأردن.
19. عبد الرحمن بن عيد الجهني ، 2010، الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالطمأنينة النفسية، الأردن.
20. عبد الباقي دفع الله أحمد، 2011، القلق وتقدير الذات، دار النهضة، السودان .
21. عبد العزيز حنان، 2012، نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات، جامعة الجزائر.
22. عبد الفتاح عبد الغني، 2010، علم نفس النمو، دار السلام للنشر والتوزيع، بيروت
23. عبد الكريم بوحفص ، 2006، الاحصاء المطبق في العلوم الاجتماعية والانسانية، ديوان المطبوعات الجامعية، (ط2)، الجزائر.
24. عبد اللطيف حسين فرج ، 2009، الاضطرابات النفسية، دار الحامد للنشر والتوزيع، (ط2) المملكة العربية السعودية .
25. عبد ربه علي شعبان، 2010، الخجل وعلاقته بتقدير الذات، الجامعة الاسلامية، غزة .
26. فضيلة عرفات السبعاوي، (2011)، التغلب على الخجل الاجتماعي، دار صفاء للنشر والتوزيع، (ط1)، عمان.
27. فضيلة عرفات السبعاوي، (2010)، الخجل الاجتماعي وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية، دار صفاء للنشر والتوزيع، (ط1)، عمان .
28. مايسة أحمد النيال ومدحت عبد الحميد ، (1999)، الخجل وبعض أبعاد الشخصية، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية.
29. مجدي محمد الدسوقي، (2004)، مقياس الرهاب الاجتماعي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

30. محمد أحمد شاهين، درجة تقدير الذات لدى طلبة جامعة فلسطين، جامعة القدس المفتوحة
31. محمود السيد أبو النيل، (1987)، الاحصاء النفسي والاجتماعي والتربوي، سلسلة علم النفس، دار النهضة العربية، بيروت.
31. محمد راتول، الاحصاء الوصفي، منشورات الفكر العربي، بيروت
32. مروان عبد المجيد ابراهيم، 2000، أسس البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعية، مؤسسة الوراق، الأردن.
33. م. علي عباس اليوسفي، 2008، دافع الانجاز الدراسي وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، جامعة الكوفة، العراق.
34. مريم حميدي اللحياني وسميرة محارب العتيبي، 2010، تقدير الذات لدى الطلاب الموهوبين، المملكة العربية السعودية.
35. مقدم عبد الحفيظ، 2003، الاحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
36. مواهب عبد الرحيم محمد، (2011)، أنماط الشخصية وعلاقته بالقلق، دار الفكر والسلام، الأردن.
37. موري بي شتاين، (2002)، التغلب على قهر الخجل والقلق الاجتماعي، مكتبة جرير، (ط1)، الأردن.
38. نبيل محمد الفحل، 2007، تقدير الذات وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية، دار العلوم، القاهرة.
39. نجاح كامل بوقري، بناء تقدير الذات في المدارس الابتدائية، الأردن.
- المراجع الأجنبية :

41. Franklin sneir , social anxiety disorder, Guilford, new York.

42. floor anne, 2010, l'estime de soi, association de parents, bruxelle.

43. Idward BD, , how to build self-esteem, skills of psychologie, USA.

44. P. Boyer, manuel diagnostique et statistique des troubles mantaux (DSM4), American psychiatric Association .

45. president Dilp V(2013), diagnostic and statistical manual of mantal disorders (DSM5), American psychiatric Association, London.

46.Nathanial Branden, 2008, the power of self-esteem, health communication, Florida.

47. Tood F heatheron, assessing of self-esteem , psychological research, canada.

مجلات :

48 .ابتسام سعيد أحمد، قياس الخوف الاجتماعي لدى أطفال الرياض، مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد.

49. أحمد لويظة وزواري أحمد خليفة، 2013، اعادة السنة وعلاقتها بتقدير الذات والتحصيل الدراسي، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جماعة الوادي (الجزائر).

50. أ.م. د. علي عبد الحسن حسين، 2011، التوافق النفسي وعلاقته بتقدير الذات، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية .

51.بشير معمريه، 2009، القلق الاجتماعي، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية، باتنة (الجزائر).

52. حشايشي عبد الوهاب، 2010، تقدير الذات والمشاركة في نشاطات حصة التربية لدى تلاميذ الثانوية، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، الجزائر.

53. عباس بلقوميدي، 2012، أساليب التفكير وعلاقتها بتقدير الذات، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، الجزائر.

54. فادية كامل حمام، 2010، الاغتراب النفسي وتقدير الذات، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية .

55. فرنسيس شاهين وعبد الكريم جرادات، 2012، العلاج العقلاني الانفعالي ودوره في التدريب على المهارات الاجتماعية في معالجة الرهاب الاجتماعي، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، الأردن.

56. كاشف زايد، 2004، تقدير الذات لدى طلاب قسم التربية الرياضية بجامعة السلطان قابوس، مجلة دراسات، الجامعة الأردنية، الأردن.

- 57.لينا فاروق عباس وعودة الزبون ،2012، مظاهر التشوه الوهمي للجسد وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة ،مجلة العلوم التربوية، الأردن.
- 58.م .د سهام كاظم نمر، أحلام اليقظة وعلاقتها بتقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية، مجلة العلوم النفسية، جامعة بغداد.
59. م.د نصر حسين ع الأمير ،2011، تقدير الذات وعلاقتها بالأداء المهاري، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، بغداد.
60. م.م ثائر رشيد حسن ،2005، تقدير الذات مهارية لدى طلاب الجامعة، مجلة التربية الرياضية .
61. م م لمياء حسن عبد القادر العزي، 2010، القلق الاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي، دراسات تربوية، محافظة نينوى.  
رسائل جامعية :
- 62.آيت مولود يسمينة ،2012، تقدير الذات وعلاقته بظهور السلوك العدواني لدى النساء المتأخرات في سن الزواج، مذكرة ماجستير، جامعة مولود معمري تيزي وزو(الجزائر)
- 63.بلحسيني وردة، 2011، أثر برنامج معرفي سلوكي في علاج الرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه، جامعة ورقلة (الجزائر).
64. سهيلة العلوطي، 2008، العلاقة بين تقدير الذات والدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي، رسالة دكتوراه، جامعة جيجل (الجزائر)
- 65.علاء علي حجازي ،2013، القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- 66.علي موسى علي دبابش، 2011، فعالية برنامج ارشادي للتخفيف من القلق الاجتماعي لدى طلبة الثانوية، رسالة غير منشورة، جامعة الأزهر غزة .

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -

قسم علم النفس وعلم التربية

أخي الطالب / أختي الطالبة :

أمامك مجموعة من العبارات التي تدور حول مشاعر تجاه نفسك، فقد تنطبق بعض العبارات عليك وقد لا ينطبق البعض منها، لذا اقرأ العبارات بتمعن وضع علامة X أمام الخانة المناسبة والتي تراها تنطبق على حالتك بأمانة وصدق، واطمئن فان ما تكتبه سوف يحاط بالسرية التامة ولا يستخدم الا لأغراض البحث العلمي، وقبل ذلك املأ البيانات الأولية من فضلك.

البيانات الأولية :

الجنس :

نمط الإقامة : داخلي  خارجي

السن :

وشكراً لتعاونك معنا

لا أوافق بشدة	لا أوافق	أوافق بشدة	أوافق	العـبارة
				1. على العموم أنا راض عن نفسي
				2. في بعض الأوقات أفكر بأنني عديم الجدوى
				3. أحس أن لدي عددا من الصفات الجيدة
				4. باستطاعتي انجاز الأشياء بصورة جيدة كغالبية الأفراد
				5. أحس أنه لا يوجد لدي الكثير من الأمور أعتز بها
				6. أنا متأكد من احساسي أحيانا بأنني عديم الفائدة
				7. أحس أنني فرد له قيمة وهذا على الأقل مقارنة بالآخرين
				8. أتمنى لو يكون لي احترام أكثر لذاتي
				9. على العموم أنا ميال للاحساس بأنني شخص فاشل
				10. أتخذ موقفا ايجابيا نحو ذاتي

رقم العبارة	العبارة	نعم	لا
1	أحب البقاء في الفراش حتى لا أرى أي شخص		
2	أستمتع بالوحدة		
3	أفضل عادة أن أكون بصحبة 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 علي		
6	لا أشعر بالاسترخاء الا اذا كنت بمفردي		
7	أعتقد أنني أستمتع بالتعامل مع نوعيات مختلفة مع الناس		
8	أبتعد عن الآخرين بقدر الامكان		
9	أفعل هواياتي 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 عن تناوله مع الآخرين		
14	أفضل السفر مع الأصدقاء عن السفر بمفردي		
15	أفضل الذهاب الى السينما بمفردي		
16	أستمتع دائما بوجودي مع الآخرين		
17	أفضل الخروج مع الأصدقاء عن الاعتكاف في البيت		
18	عندما أتحدث مع الآخرين تملكني الرغبة في التوقف عن الكلام والابتعاد عنهم		
19	أجد صعوبة في اقامة علاقة اجتماعية وثيقة مع الآخرين		
20	أغادر الاجتماعات و الاحتفالات دون وداع أصدقائي		
21	حتى عندما أكون في حالة نفسية جيدة أفضل أن أكون بمفردي على أن أكون مع الآخرين		
22	أتمنى مرور اليوم سريعا حتى أصبح بمفردي		



		أتمنى لو تركني الناس بمفردي	23
		أشعر بالأمان عندما أكون بمفردي	24
		عندما أجلس في مكان مزدحم أشعر بالرغبة في الرحيل	25
		أحتاج غالبا أن أكون بمفردي تماما لعدة أيام	26
		أشعر بالارتياح عندما أكون مع الآخرين	27
		أحب قضاء وقت فراغي مع الآخرين	28
		عندما أقرر أن أكون مع الآخرين أندم على ذلك فيما بعد	29
		يصيبني الإرهاق نتيجة تواجدي مع الآخرين ، لذلك لا أفضل التواجد معهم	30
		أعتبر نفسي شخصا منعزلا أو وحيدا	31
		أتمنى أن أكون بمفردي أو وحيدا معظم الوقت	32
		أستطيع التواصل بسهولة مع الآخرين	33
		أتجنب المواقف التي تفرض علي التفاعل الاجتماعي	34
		أشعر بالارتباك عندما أعرف أنني موضع اهتمام الآخرين	35
		أشعر بالتوتر عندما أتحدث أمام الآخرين	36