وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف –المسيلة–

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

الرقم التسلسلي: ..... /2022

رقم التسجيل: .....

الرهاب الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة

دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة

مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في:

شعبة: علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

إعداد الطالبات:

- فاطمة رويبح
- سهيلة بن لمدلل
- مريم بن بلخير

إشراف الأستاذة:

د/ سعيد بوجلال

السنة الجامعية: 2022/2021

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ الَّذينَ آمَنوا وَتَطمَئِنُّ قُلوبُهُم بِذِكرِ اللَّهِ أَلا بِذِكرِ اللَّهِ تَطمَئِنُّ القُلُوب ﴾

[الرعد: 28]

الملخص:

1. **عنوان الدراسة:** علاقة الرهاب الاجتماعي بتقدير الذات لدى طلبة جامعة محمد بوضياف–المسيلة.

2. **هدف الدراسة:** هدفت الدراسة إلى:

- الكشف عن العلاقة بين الرهاب الاجتماعي وتقدير الذات لدى عينة من طلبة جامعة محمد بوضياف.

3. **مشكلة الدراسة:** هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الرهاب الاجتماعي وتقدير الذات لدى طلبة جامعة محمد بوضياف.

4. **عينة الدراسة:** تكونت العينة من (80) طالبا وطالبة (55 طالبة و25 طالب) من طلبة جامعة محمد بوضياف.

5. **المنهج المتبع:** استخدمنا في الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي الذي يتناسب مع طبيعة الموضوع.

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1- **وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للرهاب الاجتماعي والدرجة الكلية لتقدير الذات.**
2- **لا توجد فروق دالة احصائيا في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة تعزى للجنس.**
3- **عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير التخصص.**
4- **لا توجد فروق دالة احصائيا في مستوى تقدير الذات لدى طلبة الجامعة تعزى للجنس.**
5- **عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تقدير الذات لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير التخصص.**

الكلمات المفتاحية: الرهاب الاجتماعي؛ تقدير الذات؛ طلبة الجامعة؛ جامعة المسيلة.

كلمة شكر

بداية نشكر الله عز وجل على نعمته وفضله ومنه الذي وهبنا من الصبر والتوفيق

الذي ساعدنا على انجاز هذا العمل العلمي.

ثم نتقدم بالشكر الجزيل وفائق الاحترام والتقدير الى الأستاذ المشرف **سعيد بوجلال**

على مساعدته القيمة التي قدمها لنا وعلى توجيهاته ونصائحه وارشاداته

التي كان لها الأثر الكبير في انجاز هذا العمل.

كما يسرنا كذلك أن نتقدم بالشكر والاعتزاز لأفراد عينة الدراسة

الذين كان صبرهم معنا من أسباب نجاح عملية جمع البيانات.

وفي الأخير نشكر كل من ساعدنا من قريب وبعيد من عائلة وزملاء الدراسة وعاملين وأساتذة

وندعو الله سبحانه وتعالى أن ينال هذا الجهد القبول والرضا.

فهرس المحتويات

ملخص الدراسة باللغة العربية.
كلمة شكر
فهرس المحتويات
قائمة الجداول
قائمة الاشكال
مقدمة: ..... أ

الفصل الأول:
الإطار العام للدراسة

1. تحديد الإشكال..... 14
2. طرح التساؤل: 15
3. الفرضيات: .....:..... 15
4. أهمية الدراسة: 16
5. أهداف الدراسة: 16
6. أسباب اختيار موضوع الدراسة: 17
7. مفاهيم الدراسة: 17
8. الدراسات السابقة: .....:..... 17
9. الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة: 20

أولا: الرهاب الاجتماعي 20-25

1. تعريف الرهاب الاجتماعي: 20
2. أعراض الرهاب الاجتماعي: 21
3. أسباب الرهاب الاجتماعي: 23
4. النظريات المفسرة للرهاب الاجتماعي: 24

ثانيا: تقدير الذات 26-36

تمهيد..... 26

1. مفهوم الذات: 26
2. تعريف تقدير الذات: 27
3. الفرق بين تعريف تقدير الذات ومفهوم الذات: 28
4. النظريات المفسرة لتقدير الذات: 29
5. العوامل المؤثرة في تقدير الذات: 32
6. مصادر تقدير الذات: 34

7. الخصائص المميزة لذوي تقدير الذات المرتفع والمنخفض: 35

الفصل الثاني:
الإطار المنهجي للدراسة

تمهيد: 38
أولا: الدراسة الاستطلاعية: 38
ثانيا: الدراسة الأساسية: 39
1. المنهج المتبع: 39
2. عينة الدراسة وطريقة اختيارها: 39
3. مجالات الدراسة: 41
4. أدوات الدراسة: 41
5. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة: 45
6. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة: 48
خلاصة الفصل: 48

الفصل الثالث:
عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

تمهيد: 50
1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة..... 51
2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية..... 53
3. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة..... 54
4. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة..... 55
5. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة..... 56
6. مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الدراسات السابقة والتراث النظري: 58
المقترحات: 63
الخاتمة..... 65
قائمة المراجع..... 67
الملاحق 72

قائمة الجداول والأشكال

رقم الجدول	جدول	رقم الصفحة
01	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس	40
02	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير التخصص	40
03	يوضح قائمة الأساتذة المحكمين لمقياس الرهاب الاجتماعي	43
04	يوضح العبارات المحذوفة بعد عملية التحكيم	43
05	يوضح العبارات المعدلة بعد عملية التحكيم.	43
06	يوضح أبعاد مقياس تقدير الذات وأرقام عباراتها.	44
07	يوضح العبارات الموجبة والسالبة وعبارات الكذب لمقياس تقدير الذات.	45
08	يوضح مستويات(تقديرات) مقياس تقدير الذات.	45
09	يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الرهاب الاجتماعي	46
10	يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس الرهاب الاجتماعي	46
11	يوضع العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات وأبعاده الفرعية.	47
12	يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس تقدير الذات	47
13	يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة	50
14	يوضح مصفوفة معاملات الارتباط بين الرهاب الاجتماعي وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة	52
15	يوضح نتائج اختبار "ت" ودلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات استجابات افراد العينة على مقياس الرهاب الاجتماعي تبعا لمتغير الجنس.	53
16	يوضح نتائج اختبار "ت" ودلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات استجابات افراد العينة على مقياس الرهاب الاجتماعي تبعا لمتغير التخصص.	54

17	يوضح نتائج اختبار "ت" ودلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات استجابات افراد العينة على مقياس تقدير الذات تبعا لمتغير الجنس.	55
18	يوضح نتائج اختبار "ت" ودلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات استجابات افراد العينة على مقياس تقدير الذات تبعا لمتغير التخصص.	56

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

رقم الشكل	الشكل	رقم الصفحة
01	يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس	40
02	يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير التخصص.	41
03	التوزيع الطبيعي لمتغير الرهاب الاجتماعي	51
04	التوزيع الطبيعي لمتغير تقدير الذات	51

مقدمـــــــة

يعتبر الرهاب أو القلق الاجتماعي اضطرابا نفسيا واسع الانتشار، يؤدي الشعور به الى الخوف والقلق والانعزال الذي قد يؤثر على حياتنا وعلاقاتنا وانشطتنا اليومية، فهو يمثل أحد أنماط القلق التي ترتبط بالعديد من متغيرات الشخصية مثل: اضطراب الأداء، سلوك التجنب، الأفكار السلبية، انخفاض التوكيدية وانخفاض تقدير الذات التي تعتبر بدورها من أهم السمات الشخصية الانفعالية البناءة التي يتحلى بها الفرد والتي تعتبر حجر الأساس في الكينونة الذاتية السليمة له.

يعكس مفهوم الرهاب الاجتماعي مفهوم سالب في الذات مفاده الإحساس بالنقص وعدم الكفاءة والجدارة والشعور بعدم القدرة على المشاركة الاجتماعية فيظهر المصابون بهذا الاضطراب يقظة وحذرا زائدا اتجاه المعلومات المهددة اجتماعيا، ويغلب عليهم الانتباه المتمركز حول الذات، ويتسمون بنقص في تشفير وترمز المثيرات البيئية، ولديهم أيضا نزعة الى تفسير الاحداث الغامضة بصورة سلبية فضلا عن انهم يبالغون في إمكانية ما يحدث لهم من نتائج سلبية، مع المبالغة في أن الآخرين يستطيعون ملاحظة ما يشعرون به من كدر وضيق نفسي في الموقف الاجتماعي وأنهم الى حد بعيد يكونون صورة عقلية سلبية عن انفسهم من منظور الذات

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

1. تحديد الإشكال.
2. طرح التساؤل.
3. الفرضيات.
4. أهمية الدراسة.
5. أهداف الدراسة
6. أسباب اختيار موضوع الدراسة.
7. مفاهيم الدراسة.
8. الدراسات السابقة
9. الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة

1. تحديد الإشكال:

تمثل فئة المتمدرسين الثروة الجوهرية للمجتمع، وعليها يقع العبء الأكبر في النهوض بهذه الأمة والحاقها لأعلى مستويات التطور والرقي، ويعد طلبة الجامعة احدى الفئات ما يدعو لضرورة الاهتمام بها، والحرص على تمتعها بمستوى مناسب من التوافق والصحة النفسية.

إن القلق أمر طبيعي في المواقف الصعبة لكن تكرار هذا الشعور مع أبسط الأمور يدل على وجود مشكل. فالرهاب الاجتماعي أو ما يعرف بالفوبيا الاجتماعية هو اضطراب مزمن يتميز بخوف مفرط وغير مبرر من الاحراج والهوان في المواقف الاجتماعية. يبدأ هذا الاضطراب مبكرا في سن الطفولة أو بداية المراهقة، حيث تبدأ معظم الحالات في الظهور عند سن الخامسة عشر تقريبا. وقد وجدت دراسات مختلفة تقول أنّ هناك مرحلتين يكثر فيهما ظهور هذا الاضطراب (ما قبل المدرسة على شكل خوف من الغرباء، وما بين 12-17 سنة) على شكل مخاوف من النقد والتقويم الاجتماعي، وتظهر بشكل ملحوظ في سلوك الإناث أكثر من سلوك الذكور، ويقال أنّه تندر الإصابة به بعد الخامسة والعشرين من العمر.

وبالرغم من أن الإصابة بالرهاب الاجتماعي تحدث في هذه المراحل المبكرة إلا أنه يعتبر أيضا من الاضطرابات النفسية المزمنة التي قد تستمر عشرات السنين والتي تؤثر بصورة سلبية على حياة الشخص اليومية الاجتماعية والعلمية، كما يعتبر من أهم المشكلات المرتبطة بكثير من المتغيرات الشخصية والتي تظهر في صورة واضحة على الفرد، كانخفاض تقدير الذات وعدم الثبات الانفعالي أو انخفاض الثقة بالنفس، لذا يجب الوضع في الاعتبار شيئا في غاية الأهمية. وهو تقدير الفرد لذاته الذي ينعكس بدوره على الكثير من أمور حياته والتي منها ثباته الانفعالي وتفاعله داخل المجتمع، ومشاركته في الكثير من المظاهر الاجتماعية دون خوف أو قلق، لأنه واثق من نفسه ومن قدرته، ومن هنا تكمن أهمية تنمية مفهوم الذات الإيجابي على الفرد لكي يزود نفسه بكل فرصة ممكنة وينظر الى نفسه على أنه مواطن مسؤول وعضو فعال في المجتمع.

2. طرح التساؤل:

1- هل توجد علاقة بين الرهاب الاجتماعي وتقدير الذات لدى طلبة جامعة محمد بوضياف؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرهاب الاجتماعي لدى طلبة جامعة محمد بوضياف تعزى لمتغير الجنس؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرهاب الاجتماعي لدى طلبة جامعة محمد بوضياف تعزى لمتغير التخصص؟

4- هل توجد فروق ذات دلال إحصائية في تقدير الذات لدى طلبة جامعة محمد بوضياف تعزى لمتغير الجنس؟

5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى طلبة جامعة محمد بوضياف تعزى لمتغير التخصص؟

3. الفرضيات:

1-توجد علاقة بين الرهاب الاجتماعي وتقدير الذات لدى طلبة جامعة محمد بوضياف.

2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى طلبة جامعة محمد بوضياف تعزى لمتغير الجنس.

3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى طلبة جامعة محمد بوضياف تعزى لمتغير التخصص.

4-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى طلبة جامعة محمد بوضياف تعزى لمتغير الجنس.

5-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى طلبة جامعة محمد بوضياف تعزى لمتغير التخصص

4. أهمية الدراسة:

- تحظى هذه الدراسة بأهمية كبيرة كونها ستقدم إضافة جديدة من خلال دراسة العلاقة بين الرهاب الاجتماعي وتقدير الذات لدى شريحة اجتماعية هامة، وهي شريحة طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.
- الكشف عن نسب انتشار الرهاب الاجتماعي لدى الطلبة ومدى وجود علاقة ارتباطية سالبة بينه وبين تقدير الذات.
- تعد متغيرات الدراسة (الرهاب الاجتماعي، تقدير الذات) من المتغيرات المركزية في الدراسات النفسية، فالقلق أو الرهاب الاجتماعي يعتبر من أهم الأمراض التي تظهر في العصر الحالي، وكذلك تقدير الذات يحتل مكانة عالية بين السمات النفسية لارتباطه بالكثير من المتغيرات الأخرى كالثبات الانفعالي والدافعية... الخ
- وأخيرا تأتي أهمية الدراسة في الجانب النظري فيما ستوفره من معلومات وبيانات حول الرهاب الاجتماعي وتقدير الذات التي يستفيد منها مرضى الرهاب الاجتماعي والباحثون في هذا المجال، بالإضافة الى الافراد في الأسرة والمجتمع.

5. أهداف الدراسة:

- دراسة العلاقة بين الرهاب الاجتماعي وتقدير الذات لدى أفراد العينة.
- دراسة الفروق بين كل من الرهاب الاجتماعي وتقدير الذات لدى عينة من طلبة جامعة محمد بوضياف في ظل متغير الجنس.
- دراسة الفروق بين كل من الرهاب الاجتماعي وتقدير الذات لدى عينة من طلبة جامعة محمد بوضياف في ظل متغير التخصص.

6. أسباب اختيار موضوع الدراسة:

- من أهم الأسباب التي دفعتنا لاختيار هذا الموضوع هو ميولنا وشغفنا الكبير في القيام بالبحث فيه.
- السعي لحل مشكلة الرهاب الاجتماعي والكشف عن نسب انتشاره لدى عينة من طلبة جامعة محمد بوضياف ومدى وجود علاقة ارتباطية بينه وبين تقدير الذات.
- نظرا لأهمية الدراسة من الناحية العلمية في النتائج التي سنتوصل اليها.

7. مفاهيم الدراسة:

1/ الرهاب الاجتماعي: هو الخوف من المجهول وتجنب المواقف التي يفترض فيها الفرد ان يتفاعل مع الآخرين ويكون معرضا نتيجة لذلك لنوع من أنواع التقييم (رضوان، 2001، ص. 48)

اجرائيا: هو الدرجة التي يحصل عليها المرضى والعاديين على مقياس الرهاب الاجتماعي المستخدم.

2/ تقدير الذات: استبصار الفرد لجوانب شخصيته وتقديره لقدراته العامة وينعكس ذلك في الأعمال الموكلة له وفي الآراء والمقترحات التي يقدمها للآخرين وفي تقدير الآخرين له وتقديره لهم وتقبله لنفسه وميله نحو ذاته وثقته بنفسه وبقدراته المختلفة. (Dababi, 2016, p 353)

8. الدراسات السابقة:

الدراسات التي تناولت الرهاب الاجتماعي وعلاقته ببعض المتغيرات:

1/ دراسة هناء خالد الرقاد: بعنوان الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الجامعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية (2017): هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين الرهاب الاجتماعي والتوافق الجامعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية، ولمعرفة ما إذا كان هنالك فروقا بين الطلبة في مستوى هذين المتغيرين تعزى الى النوع الاجتماعي والتخصص وشملت عينة الدراسة (800) طالبا وطالبة من الجامعة بواقع (456) ذكور و(344) اناث، وتوزع الطلبة حسب

التخصصات العلمية بواقع (377) والتخصصات الإنسانية بواقع (423) ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الرهاب الاجتماعي ومقياس التوافق الجامعي.

وأشارت نتائج الدراسة الى أن مستوى الرهاب الاجتماعي لدى الطلبة متوسطا بنسبة (54%) كما كان مستوى التوافق الجامعي لدى الطلبة متوسطا بنسبة (56,6%) وأشارت النتائج كذلك الى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الرهاب الاجتماعي والتوافق الجامعي عند مستوى الدلالة (0,05) وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة (ذكور واناث) في مستوى الرهاب الاجتماعي والتوافق النفسي، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة ذوي التخصصات العلمية والأدبية في مستوى الرهاب الاجتماعي والتوافق النفسي.

2/ دراسة عبيدات وآخرون (2016): هدفت الدراسة الى الكشف عن مستوى الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة السعوديين بالجامعات الأردنية (الجامعة الأردنية، جامعة العلوم والتكنولوجيا، جامعة اليرموك) ضمن مرحلة البكالوريا، وقد تألفت عينة الدراسة من (180) طالبا تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة، واستخدم الباحث مقياس الرهاب الاجتماعي ومقياس التكيف النفسي والاجتماعي، حيث توصلت النتائج الى تدني مستوى الرهاب الاجتماعي لدى الطلبة وأن الطلبة لديهم شعور مرتفع بالتكيف النفسي والاجتماعي، كما توصلت أن هناك علاقة عكسية دالة احصائيا بين الرهاب الاجتماعي والتكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة السعوديين في الجامعات الأردنية.

3/ دراسة ماجد خلف عياد الشمري (2015): هدفت الدراسة الى الكشف عن الرهاب الاجتماعي ومصادر الضغوط النفسية طلبة السنة التحضيرية في جامعة حائل وللتحقق من أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس الرهاب الاجتماعي ليبوتز ترجمة أبو جدي (2004)، كما قام الباحث بتطوير مقياس مصادر الضغوط النفسية. تكونت عينة الدراسة من (500) طالبا وطالبا تم اختيارهم بالطريقة القصدية المتيسرة. أظهرت النتائج أن مستوى الرهاب

الاجتماعي كان متوسط، وقد جاءت الضغوط الجامعية في المرتبة الأولى والضغوط الاسرية في الرتبة الأخيرة، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة تبعا للجنس ومكان السكن والدخل الشهري، وأخيرا أوضحت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة احصائيا بين الرهاب الاجتماعي ومصادر الضغوط النفسية.

4/ دراسة بشار زيدان محمد عاصلة (2013): هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن مستوى الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة مرحلة الثانوية في ضوء نظرية ألبرت أليس، وقد تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، واختيار عينة عشوائية تكونت من (351) طالبا وطالبة من مرحلة الثانوية في قرية عرابة في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (2011/2012). ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقياسين: الأول مقياس الرهاب الاجتماعي وقد تكون من (30) فقرة تقيس الدرجة الكلية للرهاب الاجتماعي، والثاني مقياس الأفكار اللاعقلانية الذي قام الباحث بتطويره وقد تكون من (46) فقرة موزعة على (11) فكرة غير عقلانية. وقد كشفت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة احصائيا بين مستوى الرهاب الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الثانوية حسب نظرية أليس بجميع مجالاتها بإنشاء العلاقة بين مستوى الرهاب ومجال التسرع الانفعالي. كما كشفت النتائج أن الدرجة الكلية للرهاب جاءت متوسطة. وأيضا كشفت عن عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية لمستوى الرهاب لدى طلبة مرحلة الثانوية تعزى لأثر الجنس والصف وعدم وجود فروق إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية تعزى لأثر الجنس، أما بالنسبة لمتغير الصف فقد كشفت النتائج وجود فروق إحصائية تعزى لمتغير الصف ولصالح الصف الثانوي.

5/ دراسة الفانو بيدل وتيرنر (2006) (Alfano Boidel and Turner): حيث قام باجراء دراسة هدفت للكشف عن العلاقات المعرفية بين الرهاب الاجتماعي لدى الأطفال والمراهقين. تكونت عينة الدراسة من (50) طفلا ومراهقا يعانون من الرهاب الاجتماعي، و(30) طفلا ومراهقا من العاديين تم استخدام مقياس الرهاب الاجتماعي ومقياس التوقعات الاجتماعية أو الملاحظة للأفراد عينة الدراسة من خلال أداء مهمتين من المهمات الاجتماعية وأشارت النتائج

الى وجود فروق ذات دالة إحصائية في العلاقة بين الطموحات المستقبلية والرهاب الاجتماعي. وكانت لصالح الأطفال والمراهقين الذين يعانون الرهاب الاجتماعي كما بينت النتائج أن المراهقين ممن يعانون الرهاب الاجتماعي لديهم مستويات أقل من الطموحات المرتبطة بأدائهم خلال أحداث اجتماعية مقارنة بالأطفال العاديين.

الدراسات التي تناولت الرهاب الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات:

دراسة ملص (2007): بعنوان نسبة انتشار الرهاب الاجتماعي وعلاقة الرهاب الاجتماعي بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة. هدفت الدراسة الى التعرف على نسبة انتشار الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة وارتباط الرهاب الاجتماعي بتقدير الذات، تكونت العينة من (944) طالبا وطالبة اختيروا بطريقة عشوائية من طلبة الجامعة الأردنية، استخدام مقياسين هما مقياس الرهاب الاجتماعي للبيوتز (Liebouitz) ودليل تقدير الذات لهدسون (Hudson)

وأظهرت النتائج أن نسبة انتشار الرهاب الاجتماعي بين طلبة الجامعة الأردنية هي (9, 3%) وكانت نسبة انتشارها عند الاناث (10,1%) اعلى بشكل دال احصائيا من نسبة انتشارها عند الذكور (8%) أما بالنسبة لارتباط الرهاب الاجتماعي وتقدير الذات قد بينت النتائج أن هناك ارتباط ذا دلالة بينهما.

9. الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة:

أولا: الرهاب الاجتماعي:

1. تعريف الرهاب الاجتماعي: (Social Fhobia)

ان الرهاب الاجتماعي مكون من كلمتين رئيسيتين الأولى الرهاب والتي تعني الخوف الشديد وهو بذلك ليس خوفا عاديا أو عقلانيا ولكنه خوف ينال من قيمة الذات التي تصبح عاجزة عن تحمله في موقف معين والكلمة الثانية وهي الاجتماعي والتي تعني كون هذا الخوف يحدث

في وجود آخرين موجودين مع الفرد أثناء موقف اجتماعي محدد ويكون هذا الفرد الذي يعاني الخوف الشديد جزءا من هذا الموقف التفاعلي وان لم يكن متفاعلا فيه **(عطية 2010 129).**

ويعد الرهاب الاجتماعي من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا لدى أفراد المجتمع ولا تقتصر تأثيرات هذا الاضطراب على علاقة الفرد بالآخرين بل تؤثر في علاقته مع ذاته وتقديره في طموحاته كما أن تعرض الفرد الرهاب الاجتماعي يبعده عن المواقف الاجتماعية وتقييد سلوكه وحريته. **(عطية محمود 124)**

وقد أصبح الرهاب الاجتماعي موضع اهتمام الباحثين منذ اعتباره فئة تشخيصية مستقلة ضمن الطبعة الثالثة من دليل الاضطرابات النفسية التشخيصي والاحصائي الصادر سنة 1980عن رابطة الطب النفسي الأمريكية PAP حيث يعرف الرهاب بأنه اضطراب أكثر ما يميزه الخوف من ملاحظة الآخرين والتي تدرك بأنها سلبية حيث يعايش الفرد القلق من التصرف والتكلم أمام الآخرين خوفا من الانتقادات السلبية ،ويظهر الأفراد ذوي الرهاب إشارة فيزيولوجية مرتفعة في المواقف الاجتماعية ويكون سلوك التجنب هو الاستراتيجية الملائمة في الموقف الاجتماعي المخيف .**(طه عبد العظيم)**

ويعتبر الرهاب الاجتماعي هو الخوف من الوقوع محل الملاحظة من الآخرين مما يؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية وعادة ما يصاحب المخاوف الاجتماعية العامة تقييم ذاتي منخفض وخوف من النقد، وقد يظهر على شكل شكوى مثل احتقان الوجه أو رعشة باليد او غثيان. **(احمد عكاشة.161)**

2. اعراض الرهاب الاجتماعي

1-**الأعراض السلوكية:** يظهر الرهاب الاجتماعي على شكل:

- مبالغة في إتقان العمل إلى الحد الذي قد يتعطل فيه الفرد عن العمل ذاته بحجة الإتقان والمبالغة الشديدة في أن يكون مجددا في سلوكه على حساب صحته وانتاجه.
- الهروب والتغير وتجنب استلام المناصب واتخاذ القرار.

- تجنب المناسبات الاجتماعية والعزلة والانطواء الاجتماعي.
- حالة من الترقب الدائم للآخرين والمحيط.

2-الأعراض النفسية:

- الحساسية المفرطة.
- الخوف من التقويم السلبي. وخشية الآخرين.
- تجنب المواقف المفضية، القلق، الكرب أو الضيق الانفعالي، مصاعب واضحة في الاتصال والتخاطب.
- تجنب التفاعل الاجتماعي.
- الارتباك الزائد والتوتر في المواقف الاجتماعية، الاكتئاب،
- انخفاض في تقدير الذات، الخجل.

3-**الاعراض الفسيولوجية:**

تنجم عن الجهاز العصبي المستقل وتنشيطه، وهي مجموعة اعراض جسمية تظهر على جسم الإنسان بشكل ملحوظ لدى الأفراد المصابين بالرهاب الاجتماعي عندما يواجهون المواقف الاجتماعية ويتمثل ذلك في ردود الفعل الفسيولوجية التي في المواقف الاجتماعية المثيرة للخوف وتتضمن:

- احمرار /اصفرار الوجه ورعشة في اليدين وارتباك الأطراف.
- الغثيان والتعرق الشديد، تلعثم الكلام جفاف الريق،
- مغص البطن، تسارع نبضات القلب، اضطرابات التنفس، شد العضلات.
- الحاجة المفاجئة لقضاء الحاجة، رعشة الصوت.

4-الأعراض المعرفية:

يشير هذا المكان إلى الاعتقادات والافتراضات والأفكار السلبية والتوقعات غير التوافقية لدى الأفراد، فالمكون المعرفي يلعب دورا حاسما في استمرار وبقاء الرهاب الاجتماعي، ويتمثل ذلك في الذات السلبية، ووجود الأفكار الخطأ، إلى جانب التقييم السلبي المبالغ فيه للأداء الاجتماعي، والافراط في تحديد مستويات مرتفعة للأداء الاجتماعي، الذي يجب أن يكون عليه الفرد من وجهة نظره الشخصية، والتذكر من خلال الانتباه الانتقائي للمعلومات السلبية عن الذات وعن أدائه في المواقف الاجتماعية، بحيث يعزى النجاح أو الفشل الاجتماعي إلى بعض الأسباب الجسمية، فلا شك أن أحاديث الذات السلبية تلعب دورا كبيرا في نشأة الرهاب الاجتماعي، على العكس من التعبيرات والأحاديث الإيجابية .

3. اسباب الرهاب الاجتماعي:

للرهاب الاجتماعي اسباب متعددة نذكر منها:

- خبرات المواقف الاجتماعية السلبية مثل استهزاء المدرس المتكرر وما يصاحب ذلك من توتر أو سخرية الأب والآخرين منه.
- أمراض عضوية وعلاقات تجعله هدفا للنقد.
- عوامل اجتماعية واقتصادية مثل الطبقة والتعرق والمهنة **(عقل محمود عطا ،2000)**

وهنالك اسباب أخرى تعود إلى أساليب التنشئة الأسرية كالقهر والتسلط والعنف والإساءة البدنية واللفظية، ويمكن أن ترجع بعض الأسباب إلى نقص المهارات الاجتماعية للفرد كانتقال السلوكيات الانسحابية والسلبية من الآباء إلى الأبناء عن طريق الملاحظة والمحاكاة **(صافي عوض ،1999)**.

4. النظريات المفسرة للرهاب الاجتماعي:

1/ نظرية التحليل النفسي: وتفسر هذه النظرية الرهاب الاجتماعي بأنه حيلة دفاعية لاشعورية حيث يحاول المريض عن طريق الرهاب إلى عزل القلق الناشئ من فكرة أو موضوع مر به في حياته وتحويله إلى موضوع رمزي ليس له علاقة بالسبب الحقيقي الذي غالبا ما يجهله المريض فالرهاب عبارة عن عملية دفاعية لحمايته من رغبة لا شعورية عدوانية. **(Christopher. A, 2000)**

2/ النظرية السلوكية: حسب النظرية السلوكية السلوك الإنساني ما هو الا مجموعة من العادات تعلمها الفرد أو اكتسبها أثناء مراحل نموه المختلفة وتتحكم في تكوينها قوانين الدماغ وأن الاضطراب الانفعالي ناتج عن عوامل منها:

- الفشل في اكتساب أو تعلم سلوك مناسب
- تعلم أساليب سلوكية غير مناسبة المرضية
- ربط استجابات الفرد بمنبهات جديدة لاستثارة الاستجابة
- مواجهة الفرد لمواقف متناقضة لا يستطيع معها اتخاذ مناسب **(الحريري أحمد، 2009)**

حيث ترى هذه النظرية ان المخاوف المرضية تنشأ بفعل خبرات الألم التي يتأثر بها الفرد وتظهر على شكل مخاوف مرضية في الرهاب الاجتماعي عبارة عن استجابة شرطية لمثير وخبرة ألم مر بها الفرد. **(حسين طه عبد العظيم،2009)**

3/ النظرية المعرفية : ترى النظرية المعرفية أن الناس يكتسبون مخزونا كبيرا من المعلومات والمفاهيم والصيغ للتعامل مع ظروف حياتهم، وتستخدم هذه المعرفة من خلال الملاحظة واختيار الفرص وإجراء الأحكام وتصرف بشكل أقرب ما يكون إلى العالم الواقعي، وعلى هذا فالمعارف لدى الفرد تؤثر في انفعالاته وسلوكه بطريقتين وهما: من خلال محتوى المعارف، ومن خلال معالجة المعارف فمحتوى المعارف يؤثر في الانفعالات والسلوك والجوانب الفسيولوجية للفرد، وذلك من خلال تقديرات الفرد لذاته وللآخرين وللعالم من حوله وتفسيرات الفرد للأحداث فمثلا لو اعتقد الفرد أنه شخص فاشل فإنه يشعر بالاكتئاب ،أما معالجة المعارف

(العمليات المعرفية) فهي تؤثر في خبرات الفرد عن العالم، وذلك من خلال درجة المرونة التي تكون لديه في التغيير بين أساليب المعالجة المختلفة. **(عبد العظيم طه 2007).**

وقد أظهرت دراسات أن مرضى الرهاب الاجتماعي يعطون اهتماما أكبر إلى الكلمات التي تحمل تهديد اجتماعيا وتغيرات وجه سلبية، باختصار إنهم يركزون على الفشل لا يرون الإنسان التي يؤدون فيها اجتماعيا بصورة جيدة لأنهم مشغولون بتوقع الفشل أو الكارثة في المستقبل هذا يلقي بضلاله الكثيف على أي خبرة إيجابية مع توقع الخبرة الفاشلة ويمنع ظهور الصورة الحقيقية المتوازنة **(بيل، ارثر 179).**

4/ نظرية فعالية الذات: حيث تعد هذه النظرية لباندورا توجها معرفيا يشرح السلوك الخاضع للكف، ويفترض باندورا في هذه النظرية أن مرضى الرهاب الاجتماعي يجتنبون المواقف الاجتماعية لاعتقادهم أنهم لا يملكون القدرة على مواجهتها ،كما يعتقدون أن تفاعلاتهم في هذه المواقف سوف تؤدي الى مواقف سلبية ،وطبقا لباندورا فإن أفكارنا تسيطر على إشارة عميقة، وبالتالي فإن مرضى الرهاب الاجتماعي لا يجتبون المواقف الاجتماعية ليخفضوا من قلقهم بل يجتنبونها لأن لديهم معارف تفيد بعد فعاليتهم الذاتية لهذه المواقف، وهذه المعارف تؤدي بدورها إلى الشعور بالقلق. **(محمد نجيب الصبوة، 2014، ص ص. 92-93)**

5/ نظرية التعلم الاجتماعي: يرى باندورا (Bandora) والعديد من علماء النفس بأن المخاوف المرضية والرهابات تعزى من خلال اكتساب الفرد وتعلمه أنماط السلوك من خلال إدراكهم وملاحظاتهم الوقتية أو الحالية المباشرة على ردود أفعال الآخرين، ولو فرضنا ان هناك أبا يخاف الظهور أمام الناس والحديث بينهم بصوت عال فإن الطفل سيشعر بتلك المخاوف ويتعلم الخوف منها تماما مثل والده. **(المالح 1995.49)**

ثانيا: تقدير الذات

تمهيد:

يعتبر العديد من علماء النفس أن الذات هي لب الشخصية وجوهرها، ويعد مفهوم الذات من أهم الأبعاد المكونة للشخصية الإنسانية التي لها الأثر الكبير في سلوك الفرد، إذ أنعدم معرفة الفرد لنفسه وقدراته وإمكاناته يجعله يخطئ في إعطاء تقييم واقعي وصحيح لذاته، فإما أن يحتقرها وينقص من قيمتها ومكانتها وإما أن يعطيها أكثر من قيمتها فيصاب بالغرو، ويوجد ارتباط بين الفكرة الإيجابية والصورة الإيجابية التي يحملها الفرد عن ذاته وتحقيق الفرد لذاته وما يريد الوصول إليه من أهداف وغايات وعلى نقيض ذلك فالنظرة السلبية للذات تنعكس سلبا على شخصية الفرد وعلى تكيفه مع المحيط الذي يعيش فيه وتقدير الفرد لذاته يتأثر بعدة عوامل منها عوامل داخلية صادرة من الفرد وعوامل خارجية مصدرها تفاعل الفرد مع بيئته **(بيقع، 2012، ص 44)**

وفي هذا الفصل سنتناول فيه مفهوم الذات ومفهوم تقدير الذات والفرق بينهما، كذلك سنتحدث وبشكل مختصر عن النظريات التي تناولت تقدير الذات، وسنتطرق للعوامل المؤثرة في تقدير الذات وأقسامها ومستوياتها ومصادرها وأخيرا الخصائص المميزة لذوي التقدير العالي والمنخفض للذات.

1. مفهوم الذات

اقتبس العديد من الباحثين نظرياتهم من أفكار ويليام جيمس الذي يعتبر 1860 منذ عام الانا معنى للذات وأن النفس تعني المظاهر الروحية والمادية والاجتماعية، ويرى أن القدرات العقلية تندرج تحت مفهوم النفس الروحية، وكان يعتبر من جهة أخرى الممتلكات المادية بمثابة النفس المادية اعطى ويليام جيمس للنفس صفة ديناميكية للمحافظة على الذات.
(أمزيان،2112 ، ص 22)

نلاحظ من خلال هذا التعريف ان ويليام جيمس يعتبر الانا معنى للذات وان النفس تعني

المظاهر الروحية والمادية والاجتماعية، كما اعطى وظيفة للنفس والمتمثلة في الحفاظ على الذات. يعرف عماد الدين إسماعيل مفهوم الذات بانه المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه باعتباره كائنا بيولوجيا اجتماعيا أي باعتباره مصدر للتأثير والتأثر بالنسبة للآخر. **(دويدار، 1992، ص 41)**، من خلال هذا التعريف نرى انه يبرز لنا تأثير المجتمع في إدراك الفرد لذاته، ويتم هذا من خلال التفاعل مع الاخر.

كما ترى ميد مارغريت (Mead Margaret) أن الذات تتكون اجتماعيا ولا يمكن لها أن تنشأ إلا في ظروف اجتماعية حيث توجد اتصالات اجتماعية إنه يصبح ذات في حدود اتخاذ للاتجاه الآخر والتعامل مع نفسه كما يتعامل

مع الآخرين. **(سهير كامل أحمد، 1998، ص 109)**، ويركز هذا التعريف على الدور الكبير الذي يلعبه التفاعل الاجتماعي في تكوين الذات.

نرى من خلال التعريفات السابقة لمفهوم الذات بأنه يمثل الصورة المعرفية المنظمة التي يكونها الفرد عن نفسه من خلال خصائصه النفسية والاجتماعية.

2.تعريف تقدير الذات

تباينت تعاريف تقدير الذات من جانب الباحثين ويمكن أن نشير إلى بعضها:

1/ روجرز (Rogers 1951): يعرف تقدير الذات بأنه اتجاهات الذات التي تنطوي على مكونات انفعالية وسلوكية.

2/ كاتل (Cattle 1964): يرى أن تقدير الذات هو حكم شخصي لقيمة الذات حيث يقع بين نهايتين إحداهما موجبة والأخرى سالبة. **(أحمد محمد حسن صالح، 1995، ص 215)**

3/ روزنبرغ (Rosenberg 1965): بأنه التقييم الذي يعمله الفرد ويبقى عليه عن نفسه فهو يعبر عن اتجاه للقبول أو عدم القبول، ويمكن النظر الى تقدير الذات من منطلق هذا التعريف على أنه اعتبار الذات أو احترام الذات. **(أحمد محمد حسن صالح، 1996، ص 215)**

4/ كوبر سميث ((Cooper Smith: هو تقييم يضعه الفرد لنفسه وبنفسه، ويعمل على المحافظة عليه، ويتضمن اتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية نحو ذاته، كما يوضح مدى اعتقاد الفرد أنه قادر وهام وكفء. **(أحمد محمد حسن صالح، 1995، ص 215)**

أما في الموسوعة النفسية فتقدير الذات :هو سمة شخصية تتعلق بالقيمة التي يعطيها الفرد لشخصيته، فهو يتحدد كوظيفة للعلاقة بين الحاجات المشبعة ومجمل الحاجات المشبعة ومجمل الحاجات التي تشعر بها. **(فؤاد شاهين، 1997، ص 431)**

من خلال هذه التعريفات العديدة يمكن تعريف تقدير الذات بصورة شاملة على أنه تقييم المرء الكلي لذاته إما بطريقة إيجابية وإما بطريقة سلبية .هذا يشير الى مدى ايمان المرء بنفسه وبأهليتها وقدرتها واستحقاقها للحياة. **(ادريسز غيدي، 2014/2013، ص 33)**

3. الفرق بين تعريف تقدير الذات ومفهوم الذات:

هناك ارتباط وثيق بين مفهوم تقدير الذات ومفهوم الذات، إذ أن كثير من الأبحاث والدراسات قامت باعتبار أن هذان المفهومان كل متكامل لهذا قبل الخوض أكثر في مفهوم تقدير الذات يجب تفسير مفهوم الذات الذي يعتبر بأنه القاعدة والأساس من أجل الانطلاق نحو مفهوم تقدير الذات. إذ يعد مفهوم الذات من الأبعاد المهمة في دارسة الشخصية، وله أهمية في نظريات الشخصية ويعتبر من العوامل المهمة التي تمارس تأثيرا كبيرا على السلوك حيث تكمن أهمية مفهوم الذات في أنه أمل فعال في نمو وتطور الفرد باعتبار أن مفهوم الذات هو النواة التي تقوم عليها الشخصية والتي توفر معنى لإدراك الفرد لنفسه من النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية.

أما مفهوم تقدير الذات فهو مدى ثقة الفرد في نفسه واحترام الذات والاعتماد على الذات و هذه الثقة هي إيمان الفرد بأهدافه وقدراته وإمكانياته بحجمها المناسب، فلا يقلل منها ولا يزيد فيها وعندما يبحث عن نفسه من خلال تقديره لذاته فإنه الشخص الذي لديه الشعور الجيد حول نفسه.

فتقدير الذات هي مجموعة القيم والتفكير والمشاعر التي يملكها حول نفسه فيعود مصطلح تقدير الذات الى مقدار رؤية الشخص لنفسه وكيف يشعر اتجاهها. **(محمد حسين قطناني، 2011، ص 207)**

أي أن مفهوم الذات يتضمن التعريف الذي يضعه الفرد عن نفسه أو الفكرة التي يكونها عن ذاته أما تقدير الذات فهو تقييما لفرد لذاته بما فيها من صفات. **(سمير صراج، 2013/2012، ص 15)**

4. النظريات المفسرة لتقدير الذات:

1/ نظرية التحليل النفسي: تقوم نظرية التحليل النفسي على ثلاث مسلمات أساسية عن الطبيعة الإنسانية، أولها أن السنوات الخمس الأولى من حياة الفرد هي أهمها وأكثرها تأثيرا في سلوكه في المراحل التالية من حياته، سواء كان سلوكا سويا، أو شاذا، وثانيها، أن الدفاعات الغريزية الجنسية للفرد هي محددات أساسية لسلوكه، وثالثهما أن الجانب الأكبر من سلوك الفرد تحكمه محددات لاشعورية قد أعطى (Freud) مكانة بارزة للأنا في بناء الشخصية ويرى **الشهري 1999** أن الأنا تقوم بدور وظيفي وتنفيذي تجاه الشخصية، إضافة الى أنها تحدد الغرائز لتقوم بإشباعها وتحدد أيضا الى جانب ذلك كيفية إشباعها، كما تقوم أيضا بمنع تفريغ الشحنة حتى يحين الوقت المناسب لتفريغها، وتقوم بالاحتفاظ بالدوافع النفسية بين متطلبات الصراع الأخلاقي للشخصية، وبين الدوافع الطبيعية، ولها القدرة على الاحتفاظ بالتوافق بين الدوافع والضمير. **(لقوقي دليلة، 2016/2015، ص 57)**

2/ نظرية كارل روجرز: وتقوم نظرية كارل روجرز على النظرة لطبيعة الانسان، تلك النظرة التي تفترض وجود قوة دافعة لدى الانسان، وهي النزعة الى تحقيق الذات، والذات هي جوهر الشخصية الإنسانية، وأن مفهوم الذات حجز الزاوية الذي ينظم السلوك الإنساني ويعتقد (Rogers)، أن مفهوم الذات يتأثر بخبرات الفرد وقيم الآباء وأهدافهم، وفكرة المرء عن نفسه متعلمة، وهي ارتقائية منذ الميلاد وتتمايز بالتدرج خلال مرحلتي الطفولة والمراهقة، وهناك ثلاث مصادر لتكوين صورة الفرد عن نفسه:

- قيم الآباء وأهدافهم والتصورات التي يواجهها الفرد للمجتمع المحيط.

- خبرات الفرد المباشرة.
- التصورات التي تكون الصورة المثالية التي يرغب أن يكون عليها .

3/ نظرية ماسلو: رأى ماسلو أن الافراد الذين يسعون لتحقيق ذواتهم، جميعا بدون استثناء مغرمين أو منهمكين في عمل ما، ومخلصين له ويعتبر هذا العمل بالنسبة لهم ذا قيمة، وهذا بحد ذاته شيء عظيم، فمثل هؤلاء الأفراد يسعون لتحقيق المثل العليا كالخير، الحقيقة، الجمال، العدالة... والتي تعد لهم قيم حياتية هامة، ويوجد في تحقيق الذات ما يسمى عملية الاختبار الدائم، فالإنسان حسب رأي ماسلو مخير في مصيره وتقريره أيضا، كما أنه فاعل ومنفعل أي أنه ليس سلبيا بل وإيجابيا، يؤثر ويتأثر فهو في حركة دائمة نحو الامام، يسعى نحو التخلص من المعيقات التي تعترضه في سير حياته ولا يستطيع التعبير عن نفسها إلا بعد أن يتحرر الانسان من سيطرة الحاجات الدنيا. من الملاحظ أن المحقق لذاته هو شخص فاعل، وما يهمنا في هذا المجال هو :ماذا يفعل؟ وللإجابة نقول بأنه يقوم بممارسة نشاط ما، وبعد أن يمر بالتجربة يحاول مشاركة الآخرين فيها، ويشرح لنا نظام ماسلو ما يحدث في مراحل التطور فيه فرق بين الشعور بالنقص في مقابلة الحاجات وهو ما يعبر عن وجود نقص حقيقي يؤدي الى تعطيل النمو مثل :الحرمان من الحب والاهتمام أو الشعور بالأمان وهو ما يحدث في حالات التخلي عن الطفل أو رفض تقبله أو كراهية الأهل له، وبين النقص المصاحب للنمو حيث لا يعاني الشخص من أي نقص حقيقي، وأن ما قد يبدو لنا نقصا لا يكون في الواقع سوى إشارة لرغبة الشخص في الفهم وممارسة الخبرات

4/ نظرية كوبر سميث: يعتبر تقدير الذات عند كوبر سميث ظاهرة تتضمن كلا من عمليات تقيم الذات، كما تتضمن ردود الفعل أو الاستجابة الدفاعية، وإن كان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييمية نحو الذات، فإن هذه الاتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة، فتقدير الذات عند كوبر سميث هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمنا الاتجاهات التي يرى أنها تصنعه على نحو دقيق، ويقسم تعبير الفرد عن ذاته الى قسمين:

- التعبير الذاتي: وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها.

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

ويميز كوبر سميث بين نوعين من تقدير الذات:

- الأول :تقدير الذات الحقيقي، ويوجد عند الافراد الذين بالفعل أنهم ذوو قيمة
- الثاني :تقدير الذات الدفاعي، ويوجد عند الافراد الذين يشعرون أنهم غير ذوي قيمة ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور والتعامل على أساسه مع أنفسهم والآخرين. **(لقوقي دليلة، 2016/2015، ص 62)**

5/ نظرية روزنبرغ: تدور أعمال " روزنبرغ " حول محاولته دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته، وذلك من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط به، وقد اهتم بصفة خاصة بتقييم المراهقين لذواتهم، وأوضح أنه عندما نتحدث عن التقدير المرتفع للذات فنحن نعني أن الفرد يحترم ذاته ويقيمها بشكل مرتفع، بينما تقدير الذات المنخفض أو المتدني يعني رفض الذات أو عدم الرضا عنها وقد اهتم " روزنبرغ " بتقييم المراهقين لذواتهم ووضع دائرة اهتمامه بعد ذلك بحيث شملت ديناميات تطور صورة الذات الإيجابية في مرحلة المراهقة . واهتم بالدور الذي تقوم به الاسرة في تقدير الفرد لذاته وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الاسرة وأساليب السلوك الاجتماعي للفرد مستقبلا والمنهج الذي استخدمه " روزنبرغ " هو الاعتماد على مفهوم الاتجاه باعتباره أداة محورية تربط بين السابق واللاحق من الاحداث والسلوك. **(عبد ربه علي شعبان، 2010، ص 41)**

5. العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

تتداخل عوامل عدة لتكون اتجاه الفرد نحو ذاته وطريقة تقييمه لها، إذ يمكن تصنيف هذه العوامل الى ثلاث مجموعات وهي على النحو التالي:

1/ العوامل الذاتية: وهي جملة الخصائص الشخصية والمعطيات الذاتية للفرد كالقدرات العضوية والذهنية والحالة الصحية والنقائص الملاحظة وأنماط السلوك التوافقي وطرق إشباع هذه الحاجات والتي تعمل منسجمة في تكوين نظرة الفرد وتقديره لذاته.

2/ العوامل الاجتماعية: تتمثل في جملة المواقف التي يكونها الافراد المحيطين تجاه الفرد، وطبيعة المعاملة التي يتلقاها من قبلهم وتقديرهم لشخصيتهم. إذ يلتمس من تقييمهم تقديره لذاته، لكن هناك اختلاف في مظاهر الانتقاء ومظاهر الإشادة التي تصدر عن الآخرين يخلق نوع من عدم التساوي في تقييم الفرد لذاته بالإضافة الى كل هذا فإن الفرد يستعين بخبراته السابقة ومعارفه المكتسبة في تفسير المنبهات الاجتماعية، ويتأثر الفرد باتجاهات الاخرين وتكمن قوة التأثر في درجة قرابة الشخص مصدر الملاحظة، وحسب المقومات الذاتية للفرد المتأثر من جهة. **(عبد الحق بركات، 2008، ص 96)**

كما أن هناك مجموعة أخرى من العوامل التي تؤثر في الذات، والتي تؤدي الى تقدير ذات مرتفع أو منخفض لدى الافراد وهي:

الرعاية الاسرية: إذ يحتاج الطفل في مراحل نموه المختلفة الى جو أسري هادئ ومستقر أيضا لتقبل جو أسرته والمجتمع، فقد يؤدي شعوره بالرفض لتكوين مفهوم خاطئ عن ذاته وتقديره لها.

العمر والجنس: ان البيئة التي تشعر المراهق بفقدان السند والحرمان والإحباط، فهذه البيئة تولد القلق لدى المراهقين وتؤدي بشكل خطير لتهديد مفهومه وثقته بذاته واحترامه لها، إذ أن هذا التقييم للذات يزداد تمايزا مع تقدم النمو، بحيث تكون هناك تقييمات مختلفة باختلاف مجالات التفاعل، ويتطور ذلك التقييم وفقا لملاحظات المرء عن ذاته، ولإدراكه كيفية رؤية الآخرين له.

المدرسة: ولها دور كبير في تقدير الطفل لذاته، حيث يكون تأثيرها في تكوين تصور الطفل عن ذاته واتجاهاته نحو قبولها أو رفضها، كما أن لنمط النظام المدرسي والعلاقة بين المعلم والتلميذ يؤثر تأثيرا هاما على مستوى مفهوم التلميذ عن نفسه.

عوامل ناشئة عن المواقف الجارية: ويتمثل ذلك في العيوب الجسمية، وضالة النجاح والفشل، والشعور بالاختلاف عن الغير، والترفع أو الرفض من قبل الاخرين، وصرامة المثل والشعور بالذنب... الخ **(نصر حسين عبد الأمير، 2011)**

6. أقسام تقدير الذات ومستوياته:

يقسم علماء النفس التقدير الذاتي الى قسمين:

1/ التقدير الذاتي المكتسب: هو التقدير الذاتي الذي يكتسبه الشخص خلال إنجازاته، فيحصل الرضا بقدر ما أدى من نجاحات، فهذا بناء التقدير الذاتي على ما يحصله من إنجازات.

2/ التقدير الذاتي الشامل: يعود الى الحس العام لافتخار بالذات، فليس مبنيا أساسا على مهارة محددة او إنجازات معينة، فهو يعني الأشخاص اللذين أخفقوا في حياتهم عمليا لايزالون ينعمون بدفء التقدير الذاتي العام، وحتى وإن اغلق في وجوههم باب الاكتساب. والاختلاف الأساسي بين المكتسب والشامل يكمن في التحصيل والإنجاز الأكاديمي، ففكرة التقدير الذاتي المكتسب تقول :إن الإنجاز يأتي أولا ثم يتبعه التقدير الذاتي، بينما فكرة التقدير الشامل–والتي أعم من حيث المدارس–

يقول :إن التقدير الذاتي يكون أولا ثم يتبعه التحصيل والإنجاز، ويعتبر (Elord&Andre) بأن معرفة مستوى تقدير الذات من خلال توزيع درجته بين الواطئ والعالي غير كافي لتفسير مجموع ردود فعل الفرد لذلك ينبغي علينا أن نأخذ بعين الاعتبار درجة الممانعة أو المواجهة لأحداث الحياة اليومية، وذلك لان تقدير الذات هو أداة التقلبات عدم الاستقرار، لذلك فهما يضيفان حدين آخرين إضافة إلى الانخفاض والعلو وهما :الثبات وعدم الاستقرار ويستنتجان نتيجة لذلك أربعة أنماط كبرى من تقدير الذات:

- تقدير الذات العالي والثابت
- تقدير الذات العالي وغير المستقر
- تقدير الذات الواطئ والثابت
- تقدير الذات الواطئ وغير المستقر

ويعرف المستوى العالي لتقدير الذات بالمفهوم الإيجابي للفرد عن ذاته، أي ينظر الفرد الى ذاته نظرة إيجابية ويحترمها، ومفهوم الذات الحسن يرتبط بوضوح بالخصائص المرغوبة، كنقص القلق، والتكيف الجيد بوجه عام وربط علاقات حسنة مع الافراد مع استقلالية نسبية عن الجماعة فقبول الجماعة للأفراد ذوي التقدير الإيجابي تقل أهمية عندهم عن ذوي مفهوم الذات السلبي، كما يبدو أنهم أقل استخدام لميكانيزمات الدفاعية. **(سعدية محمد علي، 1982، ص 52)**

7. مصادر تقدير الذات:

فيما يتعلق بمصادر تكوين الذات لدى الأطفال والمراهقين فيشير كلا من (ليلور وأندري) الى أربعة مصادر هي :البيت _ الوالدان، المدرسة_ المدرسون، الاقران والأصدقاء والمقربون، ويعتبر أن المجالات أو العوامل الأهم في تكوين تقدير الذات لدى هذه الفئة هي خمسة: المظهر الخارجي، النجاح المدرسي، المهارات الرياضية، العلاقات الاجتماعية (مع الأتراب) والقبول من المحيط **(الريماوي، 2004، ص 233)** ويشير بوحفص الى أهمية دور المجتمع في تكوين تقدير الذات **(بوحفص، 2007، ص 99)** كما يؤكد القشعان والبشير على أهمية دور المعاملة الوالدية في تكوين تقدير الذات الإيجابي، ويشيران الى علاقة ذلك بالقلق أيضا **(القشعان والبشير، 2007، ص 41)** ويتوسع (Mal hi &Résonner) في ذكر أحد العوامل المؤثرة في الذات ويحددها في البيئة الاسرية تقييمات وآراء الاخرين، الإنجاز الأكاديمي، الأفكار الذاتية والتطلعات الشخصية، البراعة في أداء المهام والإنجازات والتطلعات الشخصية، وهناك العديد ممن يؤكدون على أهمية العلاقات الاجتماعية وأثرها في اكتساب النفس الثقة، فهناك علاقة مباشرة بين التقدير الذاتي والنجاح الاجتماعي و هذا النجاح يشمل الاعتداد بالمظهر و النجاح

العلمي و القدرة على تكوين علاقات اجتماعية جيدة، إذ يحتاج الشخص الى قدر القبول والاحترام الاجتماعي لتتكون لديه مشاعر إيجابية حول نفسه، ويرى نفسه بأنه ناجح في عيون الاخرين، كما أن تأثير العلاقات الاجتماعية الشخصية تتحدد بدرجة عالية بمقدرة الشخص على التسامح والاحترام، والانفتاح الذهني و التقبل للآخرين. (المعايطة، تقدير الذات، مجلة المعلم) (http://WWW.almualem.net/mega/that090.html)

8. الخصائص المميزة لذوي تقدير الذات (المرتفع والمنخفض):

أظهرت الدراسات العديدة التي أجريت في مجال تقدير الذات، أن الأشخاص ذوي التقدير المرتفع للذات يؤكدون دائما على قدراتهم وجوانب قوتهم وخصائصهم الطيبة. **(سلامة، 1991، ص 689)** وكذلك هم أكثر ثقة بآرائهم وأحكامهم، وأكثر تقبلا للنقد، ويتأثرون بالمعلومات المشجعة المتفائلة والمطمئنة أكثر من تأثرهم بالمعلومات المتشائمة والمهددة. **(قسوس، 1975، ص 15)** كذلك يتميز أصحاب التقدير المرتفع للذات بأنهم يحترمون أنفسهم ويعتبرونها ذات قيمة، ويشعرون بالكفاءة ولديهم شعور بالانتماء، واتجاهاتهم المقبولة تجاه أنفسهم تؤدي الى شعورهم بالاعتزاز والثقة بردود أفعاهم واستنتاجاتهم، وهذا يسمح لهم باتباع أحكامهم عندما تختلف آراءهم عن آراء الاخرين، وكذلك يسمح لهم باحترام الأفكار الجديدة وهم يرون أنفسهم بأنهم أشخاص هامون يستحقون الاحترام والتقدير والاعتبار، ولديهم فكرة محددة عما يدركونه أنه صواب، ويملكون فهما طيبا لنوع الشخص الذي يتعاملون معه، وهم يتسمون بالتحدي، ولديهم الشجاعة للتعبير عن أفكارهم وهم مستقلون اجتماعيا، ويحبون المشاركة في النشاطات الجماعية، وتكوين صداقات مع الاخرين وهم يتحدثون أكثر مما يستمعون. كما يوضح برونز (Brons) أن الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع يكونون أقل عرضة للضغط النفسي الناتج عن الاحداث الخارجية، كما أنهم قادرون على صد المشاعر السلبية الداخلية، ولديهم تاريخ سابق للتعامل مع الضغوط البيئية. **(الماضي، 1994، ص 59)**

أما أصحاب التقدير المنخفض للذات فهم يركزون على عيوبهم ونقائصهم وصفاتهم غير الجيدة، وهم أكثر ميلا للتأثر بضغوط الجماعة والانصياع لآرائها وأحكامها، ويضعون لأنفسهم

توقعات أدنى من الواقع، حيث يسجلون درجات أعلى على مقياس المراقبة الذاتية، وهي ذات تأثير سلبي على الأداء حيث نقلل من الانتباه الموجه نحو المهمة. **(القسوس، 1975، ص 15)** وهم كذلك يعانون من مشاعر العجز والدونية والتفاهة وعدم التقبل ويفتقدون الوسائل الداخلية التي تعينهم على مواجهة المشكلات المختلفة، حيث يعتقدون أنهم فاشلون غير جديرين بالاهتمام فضلا عن قلة جاذبيتهم. **(شوكت، 1993، ص 53)**

كذلك يشعر أصحاب التقدير المنخفض للذات بالإحباط، ويشعرون أن تحصيلهم أقل وكذلك يعتقدون أن ذكاء الاخرين أفضل من ذكائهم، لذلك ينتابهم الإحساس بالعجز والقلق نحو التعامل مع الاخرين، كذلك هم يبدون عدم رضاهم عن مظهرهم العام ووزنهم، ويشعرون بالخجل وأنهم فاشلون. **(إبراهيم وعبد الحميد، 1994، ص 37)**

ويميل أصحاب التقدير المنخفض الى عزو فشلهم الى أسباب ذاتية، كذلك هم يميلون إلى عدم استخدام أساليب المواجهة المركزة على التفكير الإيجابي، والافراد ذوو تقدير الذات المنخفض يميلون الى أن يطلبوا مكافأة أقل لمهام مشابهة للمهام التي يقوم بها الافراد مرتفعو التقدير الذاتي، وهم يميلون إلى المعلومات التي تؤكد تقديراتهم لذواتهم الأدنى عن المعلومات التي تفيد في أنهم أفضل مما تعبر لهم مشاعرهم. **(الماضي، 1994، ص 59)**

الفصل الثاني:

الإطار المنهجي للدراسة

تمهيد

أولا: الدراسة الاستطلاعية.

ثانيا: الدراسة الأساسية:

1. المنهج المتبع.
2. عينة الدراسة وطريقة اختيارها.
3. مجالات الدراسة.
4. أدوات الدراسة.
5. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.
6. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

خلاصة

تمهيد:

يتناول هذا الفصل عرضا للمنهج المستخدم في الدراسة الحالية والإجراءات التي قامت بها الطالبات، وفيه تعريفا بالمنهج المستخدم في الدراسة، ووصفا لمجتمع الدراسة وعينة الدراسة وكيفية اختيارها، ثم عرضا تفصيليا للأدوات التي تم استخدامها وهي: مقياس الرهاب الاجتماعي ومقياس تقدير الذات. لنصل في نهاية الفصل إلى أهم الأساليب الإحصائية التي استخدمتها الطالبات في الدراسة الحالية. وفيما يلي عرض تفصيلي للإجراءات المتبعة.

أولا-الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة في البحث العلمي نظرا لارتباطها بالميدان، ومن خلالها يمكن التأكد من وجود عينة الدراسة، فحسب مروان عبد المجيد إبراهيم **(2000، ص38)** الدراسة الاستطلاعية أو البحث الاستطلاعي هي: "بحث يهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي صياغة دقيقة تيسر التعمق في بحثها في مرحلة لاحقة".

وهي أول خطوة قامت بها الطالبات وكان ذلك في نهاية شهر فيفري من العام 2022، حيث قامت الطالبات بتطبيق مقياسي الرهاب الاجتماعي وتقدير الذات بعد تمريرهما على مجموعة من الخبراء في المجال على عينة بلغ عددها **(30)** طالبا وطالبة من جامعة محمد بوضياف بالمسيلة أرادت من خلال هذه الدراسة التأكد إذا ما كانت:

- ✓ التعليمة المستعملة في الأداة ملائمة وواضحة.
- ✓ التأكد من وضوح اللغة المعتمدة وعدم وجود غموض في الكلمات.
- ✓ مدى ملاءمة بنود المقياس لعينة الدراسة.
- ✓ البحث عن الخصائص السيكومترية للمقياس (الصدق والثبات).

وقد توصلت الطالبات إلى:

- ✓ ضرورة حذف بعض العبارات وتعديل بعضها الآخر.

✓ تمتع أداة الدراسة بمعاملي صدق وثبات مقبولين لأغراض البحث العلمي. (سنتطرق لها بالتفصيل في العنصر الخاص بذلك)

ثانيا-الدراسة الأساسية:

1. المنهج المتبع:

يعتبر المنهج المستخدم قاعدة أساسية في إعداد أي بحث لاسيما في مجال العلوم النفسية، والاجتماعية والتربوية، فهو يكسبه طابعا علميا. فالمنهج حسب إبراهيم بختي **(2015، ص3)** هو: "الطريقة أو الأسلوب المتبع في البحث الذي يسلكه الباحث لدراسة ظاهرة معينة قصد الوصول إلى كشف حقيقة تطورها، والبحث عن حلول لمعالجة المشاكل المرتبطة بها..."

ونتيجة لطبيعة البحث الذي نحن بصدد دراسته يتطلب منا اعتماد المنهج الوصفي الذي يعرّف على أنّه: "أسلوب من أساليب التحليل المركز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد أو فترة أو فترات زمنية معلومة، وذلك من أجل الحصول على نتائج علمية ثم تفسيرها بطريقة موضوعية". **(دويدري، 2000، ص183)**. وقد اعتمدت الطالبات في دراستهن على المنهج الوصفي الارتباطي وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة الحالية.

2. عينة الدراسة وطريقة اختيارها:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة. **و**لقد بلغ عدد أفراد العينة الفعلية **(80)** طالبا وطالبة من جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، تم اختيارهم عن طريق المصادفة. والعينة كما عرفها رشيد زرواتي **(2002، ص191)** هي: "مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وتعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليه الدراسة، فالعينة هي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ثم تعميم نتائج الدراسة على المجتمع كله، ووحدات العينة، قد تكون أشخاصا كما قد تكون أحياء أو شوارع أو مدن أو غير ذلك". وعينة دراستنا موزعة على النحو الآتي:

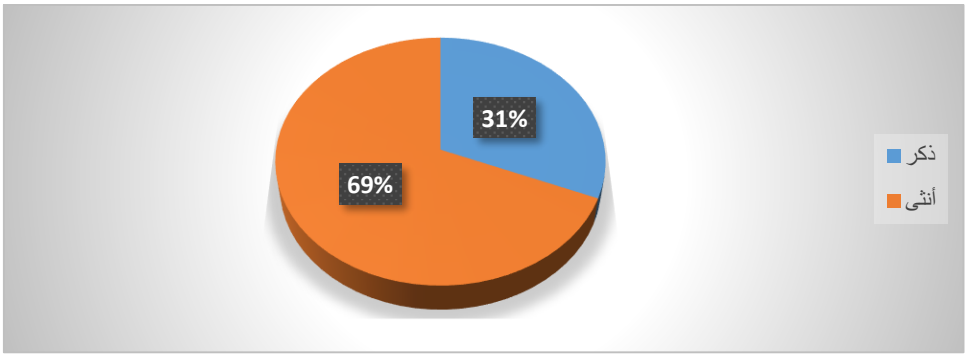
خصائص عينة الدراسة الأساسية:

1-الجنس:

الجدول رقم (01) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية%
ذكر	25	%31,3
أنثى	55	%68,8
المجموع	80	%100

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالا (80) فردا، نلاحظ أن حجم الذكور **(25) بنسبة 31,3%**، أما الاناث فقد بلغ عددهن **(55)** أنثى بنسبة قدرت بـ 68,8**%**. كما يوضحه الشكل التالي:



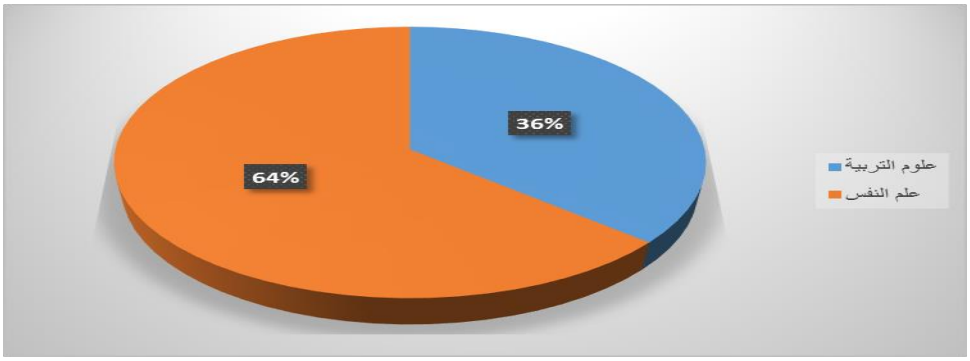
الشكل رقم (01) يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

2-التخصص:

الجدول رقم (02) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير التخصص

التخصص	التكرارات	النسبة المئوية%
علوم التربية	29	%36,3
علم النفس	51	%63,8
المجموع	80	%100

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالا (80) فردا، نلاحظ أن حجم ذوي **تخصص** علوم التربية **(29)** فرد **بنسبة 36,3%**، أما ذوي **تخصص** علم النفس فقد بلغ عددهم **(51)** فرد بنسبة قدرت بـ 63,8**%**. كما يوضحه الشكل التالي:



الشكل رقم (02) يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير التخصص.

3. مجالات الدراسة:

- **المجال البشري:** أجريت الدراسة على عينة من طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة للموسم الجامعي **(2022/2021)**.
- **المجال المكاني:** أجريت الدراسة بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة
- **المجال الزمني:** انطلقت الدراسة النظرية ابتداء من تسجيل الموضوع بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة محمد بوضياف. أما فيما يخص الدراسة الميدانية الاستطلاعية فقد كانت خلال الفترة ..... في حين الدراسة الأساسية كانت في الفترة الممتدة (من 23 مارس الى 29 من العام الجاري).

4. أدوات الدراسة:

أولا: مقياس الرهاب الاجتماعي:

التعريف بالمقياس: تم تطوير مقياس الرهاب الاجتماعي بعد مراجعة الادب النظري والمراجع والدراسات ذات الصلة بموضوع البحث مثل: دراسة بلحسيني (2011) ودراسة كيلي (Kelly 2010) ودراسة ملص (2007) واشتمل المقياس على (30) فقرة تتضمن مواقف حياتية يواجهها الطالب، كل موقف مكون من ثلاث بدائل (تنطبق تماما علي، تنطبق علي قليلا، لا تنطبق علي اطلاقا) يتم اختيار احدهما من قبل الطالب بحيث يكون اختياره للبديل الأقرب والأكثر انسجاما مع شخصيته.

صدق المقياس: تم استخراج الصدق الخارجي الظاهري وذلك بعرض المقياس في صورته الأولية على عشرة من المحكمين من أساتذة الجامعات المختصين في علم النفس والتربية الخاصة وعلم النفس التربوي، لإبداء الرأي حول مدى مناسبة مفردات المقياس ومحتواه لقياس الرهاب الاجتماعي ومدى ملاءمة صياغته لخصائص الطلبة، وتم تعديل صياغة بعض الفقرات في ضوء ملاحظات واقتراحات المحكمين لتصبح أقرب للفهم من قبل الطلبة.

ثبات المقياس: تم التأكد من الثبات بطريقة إعادة الاختبار (test-retest) وذلك بتطبيق المقياس في صورته الأولية على عينة استطلاعية قوامها (50) طالبا وطالبة، وإعادة تطبيق الاختبار على العينة الاستطلاعية نفسها بفارق زمني أسبوعين، حيث بلغ معامل ثبات التطبيق للإعادة (0,74) تعد هذه القيمة مقبولة لأغراض التطبيق.

تصحيح المقياس: تتضمن كل فقرة ثلاث عبارات، وكل فقرة يتم تصحيحها بإعطاء ثلاث درجات في حالة الإجابة بـ: (تنطبق علي كثيرا) وإعطاء درجتين في الإجابة بـ: (تنطبق علي قليلا) وإعطاء درجة واحدة في حالة الإجابة بـ: (لا تنطبق علي إطلاقا) وذلك على جميع فقرات المقياس وبذلك تكون أدنى درجة للمقياس هي (30) وأعلى درجة (90)

مقياس الرهاب الاجتماعي في الدراسة الحالية:

قامت الطالبات رويبح فاطمة وبن بلخير مريم وبن لمدلل سهيلة بتعديل مقياس الرهاب الاجتماعي وذلك بحذف ثلاث (3) عبارات من أصل (30) عبارة وهم العبارات رقم (7--12-13) وتعديل عبارتين هما (26-11) وهما العبارتين (23-10) في المقياس الحالي وذلك بعد عرضها على خمس (5) محكمين في علوم التربية وعلم النفس العيادي في جامعة المسيلة. والجدول التالي يوضح قائمة الأساتذة المحكمين للمقياس:

جدول رقم (03): يوضح قائمة الأساتذة المحكمين لمقياس الرهاب الاجتماعي

اسم ولقب المحكم	الدرجة العلمية	التخصص	الجامعة
د. تومي طيب	أستاذ محاضر (أ)	تربية خاصة	المسيلة
د. خرخاش أسماء	أستاذ محاضر (ا)	علم النفس العيادي	المسيلة
د. شهرزاد دهيمي	أستاذ محاضر (ا)	علوم التربية	المسيلة
د. بلدية بن زطة	أستاذ محاضر (ا)	علم النفس	المسيلة
أحمد سعودي	أستاذ محاضر (ا)	علوم التربية	المسيلة

نتائج التحكيم:

أ/ العبارات المحذوفة:

جدول رقم (04): يوضح العبارات المحذوفة بعد عملية التحكيم

رقم العبارة	العبارة	القرار
07	عندما أكون في السيارة وأمر داخل نفق طويل لا أشعر بالضيق	حذف
12	أجلس في وسط القاعة عند مشاهدة فيلم أو مسرحية	حذف
30	أقود سيارتي في الجسر وحدي دون خوف	حذف

ب/ العبارات المعدلة:

جدول رقم (05): يوضح العبارات المعدلة بعد عملية التحكيم.

رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	رقم العبارة	العبارة بعد التعديل
11	لا اتردد في تناول الطعام بمفردي في المطاعم	10	أحرص على تناول الطعام بمفردي في المطاعم
26	أشعر بازدياد نبضات قلبي عندما أتحدث مع الآخرين	23	أشعر بالحرج في المناسبات الاجتماعية

ثانيا: مقياس تقدير الذات: (عزيز عنوة، ص-ص561-567).

صمم من طرف الباحث كوبر سميث 1967

وصف مقياس كوبر سميث: يتكون المقياس من 58 عبارة، يقابل كل منها زوجين من الأقواس، يوجد أسفلها كلمتي تنطبق ولا تنطبق.

تكوين المقياس: يتكون مقياس تقدير الذات من 58 عبارة، ويحتوي المقياس على خمسة مقاييس فرعية كما هي موضحة:

الذات العامة: يتضمن على (26) بندا كما هو موضح في الجدول رقم ().

الذات الاجتماعية: يتضمن على(08) بنود كما هو موضح في الجدول رقم ().

المنزل والوالدين: يحتوي على (08) بنود كما هو موضح في الجدول رقم ().

العمل: يتضمن (08) بنود كما هو موضح في الجدول رقم ().

الكذب: يحتوي على (08) بنود كما هو موضح في الجدول رقم ().

جدول رقم(06) يوضح أبعاد مقياس تقدير الذات وأرقام عباراتها.

رقم البعد	أبعاد المقياس	أرقام البنود	المجموع
01	الذات العامة	1-3-4-7-10-12-13-15-18-19-24-25-27-30-31-34-35-38-39-43-47-48-51-55-56-57	26
02	الذات الاجتماعية	5-8-14-21-28-40-49-52	08
03	المنزل والوالدين	6-9-11-16-20-22-29-44	08
04	العمل	2-17-23-33-37-42-46-54	08
05	الكذب	26-32-36-41-45-50-53-58	08
المجموع			58

طريقة تصحيح المقياس:

يتكون المقياس من (58) عبارة يتم اختيار إجابة واحدة تنطبق أو لا تنطبق وتمنح درجة واحدة لكل إجابة، فإذا كانت الإجابة على العبارات الموجبة تنطبق تمنحه (1)، أما إذا كانت الإجابة لا تنطبق تمنحه (0)، إذا كانت الإجابة على العبارات الســـالبة لا تنطبق تمنحه (1)،

أما إذا كانت الإجابة تنطبق تمنحه (0)، مع العلم أن الدرجة الكلية النهائية تضـــرب في (2)، كما يلغى المقياس إذا أجاب تنطبق على العبارات الثمانية التي تعبر عن الكذب، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (07) يوضح العبارات الموجبة والسالبة وعبارات الكذب للمقياس.

الرقم	العبارات	أرقام العبارات	المجموع
01	العبارات الموجبة	1-4-5-8-9-14-19-20-27-28-29-33-37-38-39-42-43-47	18
02	العبارات السالبة	2-3-6-7-10-11-12-13-15-16-17-18-21-22-23-24-25-30-31-34-35-40-44-46-48-49-51-52-54-55-56-57	32
03	عبارات الكذب	26-32-36-41-45-50-53-58	08
المجموع			58

ولمعرفة مستوى تقدير الذات للمستجيب نقوم بمقارنة الدرجة التي حصل عليها بجدول تقدير المقياس (مستويات المقياس) كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم(08) يوضح مستويات(تقديرات) مقياس تقدير الذات.

درجات المقياس	تقدير درجات المقياس
20ـــ40	تقدير ذات منخفض
40ـــ60	تقدير ذات متوسط
60ـــ80	تقدير ذات مرتفع

5. الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

أولا: مقياس الرهاب الاجتماعي

أ/ الصدق عن طريق المقارنة الطرفية: تم اولا ترتيب استجابات المبحوثين تصاعديا ثم قمنا بأخذ (27%) من الاستجابات العليا ومقارنتها بـ (27%) من الاستجابات الدنيا أي 08 أفراد في العليا 08 أفراد في الدنيا وتحصلنا على النتائج التالية:

جدول رقم (09): يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الرهاب الاجتماعي

الطرفين		العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري للمتوسط	اختبار التجانس	قيمة T	درجة الحرية	الدلالة	الفرق في المتوسط
المقياس ككل	العليا	8	62,1250	5,08324	1,79720	F=2.352	8,321	14	0,000	17
	الدنيا	8	45,1250	2,74838	0,97170	Sig=0.147 غير دال				
//									الحكم	دال

ومن خلال قيمة متوسط الدرجات العليا ومتوسط الدرجات المجموعة الدنيا في المقياس ككل (**الرهاب الاجتماعي**) حيث جاء متوسط درجات المجموعة العليا أكبر من متوسط درجات المجموعة الدنيا حيث بلغ في المجموعة العليا (62,1250) أما في المجموعة الدنيا فبلغ (45,1250) ومن خلال قيمة الانحرافات المعيارية الضعيفة ما يدل على تشتت قليل ومن خلال قيمة (T) البالغة في المقياس ككل (8,321) عند درجة حرية (14) وبدلالة (0.00) وهي أصغر من (0.05) ما يبين وجود دلالة احصائية، اي ان الاداة تتميز بصدق تميزي عالٍ.

ب/ ثبات المقياس: تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لهذا المقياس فتحصلنا على النتيجة التالية:

جدول رقم (10): يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس الرهاب الاجتماعي

الدرجة الكلية للمقياس	معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات
الرهاب الاجتماعي	0,727	27

يتضح من الجدول أعلاه أن قمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس **الرهاب الاجتماعي** ككل بلغت (0,72) وهو معامل ثبات مرتفع وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات المقياس، وهذا يعني أن مقياس **الرهاب الاجتماعي** يمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعله صالحا للتطبيق في الدراسة الأساسية.

ثانيا: مقياس تقدير الذات

أ/ صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس عن حساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس:

جدول رقم (11) يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات وأبعاده الفرعية.

أبعاد مقياس تقدير الذات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الذات العامة	0,891**	0,01
الذات الاجتماعية	0,690**	0,01
المنزل والوالدين	0,508**	0,01
العمل	0,631**	0,01

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط لأبعاد مقياس تقدير الذات كلها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α =0,01)، حيث بلغت جميعها على التوالي: (0,89-0,69-0,50-0.63)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمقياس كمؤشر لصدق التكوين في قياس تقدير الذات.

ب/ ثبات المقياس: تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لهذا المقياس فتحصلنا على النتيجة التالية:

جدول رقم (12): يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس تقدير الذات

أبعاد المقياس والدرجة الكلية	معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات
الذات العامة	0,663	26
الذات الاجتماعية	0,683	8
المنزل والوالدين	0,692	8
العمل	0,456	8
الدرجة الكلية للمقياس	0,744	50

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس تقدير الذات بلغت على التوالي (0,74-0,66-0,68-0.52) وهي معاملات ثبات منخفضة بينما بلغ معامل ألفا كرونباخ مقياس تقدير الذات ككل (0,74) وهو معامل ثبات مرتفع وهذا بمثابة مؤشر دال على

ثبات المقياس، وهذا يعني أن مقياس **تقدير الذات** يمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعله صالحا للتطبيق في الدراسة الأساسية.

6. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

من أجل الإجابة عن أسئلة الدراسة وفرضياتها قامت الباحثة باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- ✓ معامل الارتباط بيرسون لحساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس تقدير الذات، وكذا العلاقة بين متغيري الدراسة.
- ✓ معادلة ألفا كرونباخ، معادلة سبيرمان – براون لحساب ثبات الأداة.
- ✓ النسب المئوية والتكرارات لتوضيح خصائص عينة الدراسة.
- ✓ اختبار (ت) لبيان دلالة الفروق في الرهاب الاجتماعي وكذا تقدير الذات لدى عينة الدراسة تبعا لمتغيري الجنس والتخصص.

خلاصة الفصل:

تضمن هذا الفصل من الدراسة تقديم لأهم الإجراءات المنهجية بشكل مفصل، حيث تم البدء بمنهج البحث المتمثل في المنهج الوصفي الارتباطي ثم تحديد مكان وزمان إجراء الدراسة ثم الانتقال إلى عرض المراحل المتبعة أثناء القيام بالدراسة الاستطلاعية وكذا الدراسة الأساسية وتقديم وصف لعينة الدراسة الفعلية، وبعدها أدوات جمع البيانات المستخدمة المتمثلة في مقياسي الرهاب الاجتماعي وتقدير الذات، وكذا مختلف الأساليب الإحصائية المستعملة لتحليل هذه البيانات.

الفصل الثالث:

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

تمهيد

1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة
2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
3. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
4. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة
5. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة
6. مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الدراسات السابقة والتراث النظري

خلاصة

تمهيد:

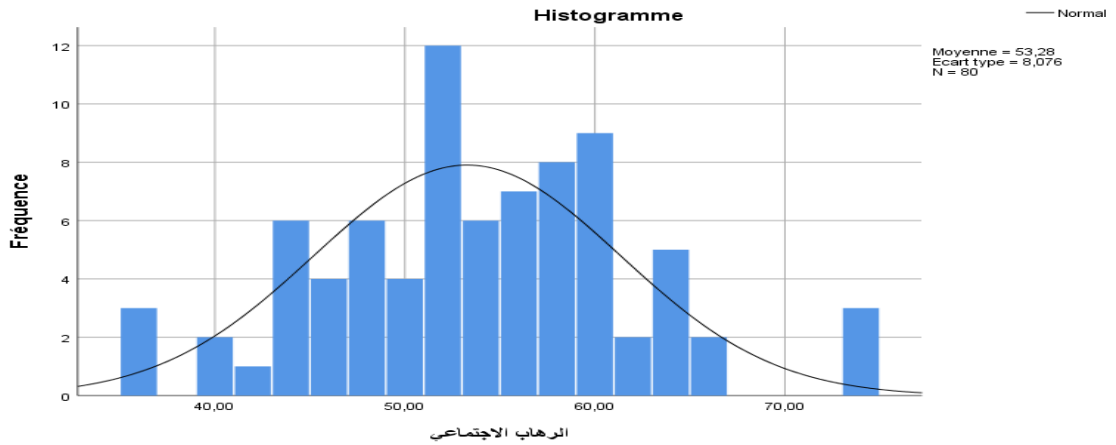
بعدما تعرضنا في الفصل السابق على الإجراءات المتبعة في هذه الدراسة، نتعرف على أهم المراحل في الدراسة وهي عرض النتائج ومناقشتها وفقا لفرضيات الدراسة

قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية المختلفة والملائمة وجب **أولا** التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة الحالية والمتمثلة في المتغيرات التالية **(متغير الرهاب الاجتماعي-متغير تقدير الذات)**، والجدول التالي يوضح ذلك:

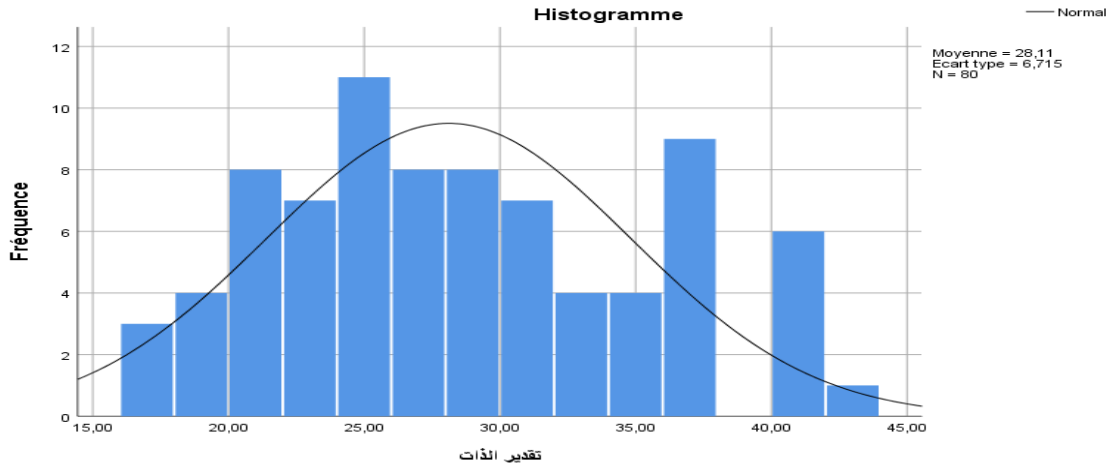
جدول رقم (13) يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة

المتغيرات	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk			القرار
	الإحصاءات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الإحصاءات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	
الرهاب الاجتماعي	0,068	80	0,200*	0,984	80	0,406	غير دال
تقدير الذات	0,123	80	0,004	0,955	80	0,007	دال

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيم اختبار كولموغروف سميرنوف، واختبار شابيروا أن كل القيم بالنسبة للمتغيرين محل الدراسة وهما متغير الرهاب الاجتماعي وتقدير الذات، جاءت غير دالة عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) بالنسبة لمتغير الرهاب الاجتماعي مما يدل على أن بيانات المتغير تتوزع توزيعا طبيعيا، أما بالنسبة لمتغير تقدير الذات فإن كل من قيمتي اختباري كولموغروف سميرنوف، و شابيروا جاءت دالة احصائيا مما يدل على أن بيانات المتغير لا تتوزع توزيعا طبيعيا، وبما أن المتغير المستقل يتوزع توزيعا طبيعيا فإن كل الأساليب الإحصائية التي سوف تستخدم للتحقق من فرضيات الدراسة الحالية هي أساليب إحصائية بارامترية. كما هو موضح في الشكلين التاليين:



الشكل رقم (03): التوزيع الطبيعي لمتغير الرهاب الاجتماعي



الشكل رقم (04): متغير تقدير الذات

1. عرض وتحليل الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الرهاب الاجتماعي وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation للكشف عن قيم معامل الارتباط بين المتغيرين والجدول التالي يوضح نتائج ذلك.

جدول رقم (14) يوضح مصفوفة معاملات الارتباط بين الرهاب الاجتماعي وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة

		تقدير الذات				
		الذات العامة	الذات الاجتماعية	المنزل والوالدين	العمل	تقدير الذات
الرهاب الاجتماعي	معامل الارتباط	-,400**	-0,090	-0,190	-,433**	-,414**
	مستوى الدلالة	0,000	0,429	0,092	0,000	0,000
	حجم العينة	80	80	80	80	80

وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية **للرهاب الاجتماعي** والدرجة الكلية **لتقدير الذات** حيث بلغت قيمة العلاقة بين المتغيرين **(-,414**)** عند مستوى الدلالة (α=0.01) وهي قيمة عكسية ومتوسطة. أي كلما ارتفعت درجة **الرهاب الاجتماعي** لدى أفراد عينة الدراسة كلما انخفض معه مستوى **تقدير الذات**، كما أن الارتباط دال عند مستوى الدلالة (α=0.01) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمتغير **الرهاب الاجتماعي وأبعاد متغير تقدير الذات (الذات الاجتماعية / المنزل والوالدين)** حيث بلغت قيم معاملي الارتباط على التوالي **(-0,190/-0,090)** حيث جاءت غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة **(α=0.05)**.

وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمتغير **الرهاب الاجتماعي وأبعاد متغير تقدير الذات (الذات العامة / العمل)** حيث بلغت قيم معاملي الارتباط على التوالي **(-,400**/-,433**)** حيث جاءت دالة احصائيا عند مستوى الدلالة **(α=0.01)**.

2. عرض وتحليل الفرضية الثانية:

والتي تنص على أنه:" توجد فروق دالة احصائيا في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس." **وللتحقق** من صحة هذا الفرض استخدم اختبار **(ت)** لدلالة الفروق بين المتوسطات والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل اليها:

جدول رقم (15) يوضح نتائج اختبار "ت" ودلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات استجابات افراد العينة على مقياس الرهاب الاجتماعي تبعا لمتغير الجنس.

المتغير	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة" ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
الرهاب الاجتماعي	ذكر	25	54,2000	9,53939	0,688	78	0,493	غير دال عند 0.05
	أنثى	55	52,8545	7,37468				

نلاحظ من الجدول أعلاه أن هناك تقارب بين المتوسطات الحسابية **للجنسين في مستوى الرهاب الاجتماعي حيث بلغ متوسط الذكور (54,2000) في حين بلغ متوسط الاناث (52,8545)** حيث جاءت الفروق طفيفة بينهما وما يؤكد ذلك هو قيمة **T-TEST** والتي بلغت **(0,688)** حيث جاءت غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05) **وعليه** نستنتج عدم تحقق الفرضية البحثية والتي نصت على أنه: **توجد فروق دالة احصائيا في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس. وقبول فرضية النفي: " لا توجد فروق دالة احصائيا في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس**

3. عرض وتحليل الفرضية الثالثة:

والتي تنص على أنه:" توجد فروق دالة احصائيا في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير التخصص." وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم اختبار **(ت)** لدلالة الفروق بين المتوسطات والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل اليها:

جدول رقم (16) يوضح نتائج اختبار "ت" ودلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات استجابات افراد العينة على مقياس الرهاب الاجتماعي تبعا لمتغير التخصص.

المتغير	التخصص	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة" ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
الرهاب الاجتماعي	علوم التربية	29	52,7586	7,90865	-0,429	78	0,669	غير دال عند 0.05
	علم النفس	51	53,5686	8,23227				

نلاحظ من الجدول أعلاه أن هناك تقارب بين المتوسطات الحسابية **لفئتي التخصص (علوم التربية/علم النفس) في مستوى الرهاب الاجتماعي حيث بلغ متوسط فئة ذوي تخصص (علوم التربية) (52,7586) في حين بلغ متوسط فئة ذوي تخصص (علم النفس) (53,5686)** حيث جاءت الفروق طفيفة بينهما وما يؤكد ذلك هو قيمة **T-TEST** والتي بلغت **(-0,429)** حيث جاءت غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة $(\alpha=0.05)$ **وعليه** نستنتج عدم تحقق الفرضية البحثية والتي نصت على أنه: **توجد فروق دالة احصائيا في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير التخصص. وقبول فرضية النفي: " لا توجد فروق دالة احصائيا في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير التخصص.**

4. عرض وتحليل الفرضية الرابعة:

والتي تنص على أنه:" توجد فروق دالة احصائيا في مستوى تقدير الذات لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس." وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم اختبار **(ت)** لدلالة الفروق بين المتوسطات والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل اليها:

جدول رقم (17) يوضح نتائج اختبار "ت" ودلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات استجابات افراد العينة على مقياس تقدير الذات تبعا لمتغير الجنس.

المتغير	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة" ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
الذات العامة	ذكر	25	14,6400	3,59258	1,157	78	0,251	غير دال احصائيا
	أنثى	55	13,4727	4,42156				
الذات الاجتماعية	ذكر	25	4,9600	2,00998	-0,782	78	0,437	غير دال احصائيا
	أنثى	55	5,2909	1,62928				
المنزل والوالدين	ذكر	25	4,2000	1,87083	-0,776	78	0,440	غير دال احصائيا
	أنثى	55	4,5455	1,83402				
العمل	ذكر	25	4,7200	1,27541	0,304	78	0,762	غير دال احصائيا
	أنثى	55	4,6182	1,43360				
تقدير الذات	ذكر	25	28,5200	6,65908	0,364	78	0,717	غير دال احصائيا
	أنثى	55	27,9273	6,79285				

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن هناك تقارب بين المتوسطات الحسابية **للجنسين في** أبعاد مقياس **تقدير الذات (الذات العامة / الذات الاجتماعية / المنزل والوالدين / العمل)** حيث جاءت الفروق طفيفة بينهما وغير دالة احصائيا وما يؤكد ذلك هو قيمة T-TEST والتي بلغت على التوالي بالنسبة لأبعاد **المقياس الأربع (1,157/-0,782/ -0,776/ 0,304)** حيث جاءت غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة [(α=0.05)].

اما بالنسبة للدرجة الكلية **لتقدير الذات فقد** بلغ متوسط عينة **الذكور (28,5200)** في حين بلغ متوســـط مســـتوى عينة **الاناث** (27,9273) الا أن قيمة الفرق بينهما جاءت غير دالة احصـــائيا وما يؤكد ذلك هو قيمة T-TEST والتي بلغت **(0,364)** حيث جاءت غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05).

وعليه نستنتج عدم تحقق الفرضية البحثية التي نصت على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين افراد العينة في تقدير الذات حسب متغير الجنس وقبول الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفرق.

5. عرض وتحليل الفرضية الخامسة:

والتي تنص على أنه:" توجد فروق دالة احصائيا في مستوى تقدير الذات لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير التخصص." وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم اختبار **(ت)** لدلالة الفروق بين المتوسطات والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل اليها:

جدول رقم (18) يوضح نتائج اختبار "ت" ودلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات استجابات افراد العينة على مقياس تقدير الذات تبعا لمتغير التخصص.

المتغير	التخصص	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة" ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
الذات العامة	علوم التربية	29	12,5172	2,88618	-2,173	78	0,033	دال احصائيا
	علم النفس	51	14,5882	4,63973				
الذات الاجتماعية	علوم التربية	29	4,8276	1,77420	-1,395	78	0,167	غير دال احصائيا
	علم النفس	51	5,3922	1,72138				
المنزل والوالدين	علوم التربية	29	4,4483	2,11434	0,039	78	0,969	غير دال احصائيا
	علم النفس	51	4,4314	1,68825				
العمل	علوم التربية	29	4,5172	1,52645	-0,647	78	0,520	غير دال احصائيا
	علم النفس	51	4,7255	1,29736				

تقدير الذات	علوم التربية	29	26,3103	6,02438	-1,837	78	0,070	غير دال احصائيا
	علم النفس	51	29,1373	6,92537				

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن هناك تقارب بين المتوسطات الحسابية **لذوي التخصصين (علوم التربية/علم النفس) في** أبعاد مقياس **تقدير الذات (الذات الاجتماعية / المنزل والوالدين / العمل)** حيث جاءت الفروق طفيفة بينهما وغير دالة احصـــائيا وما يؤكد ذلك هو قيمة T-TEST والتي بلغت على التوالي بالنســـبة لأبعاد **المقياس الثلاث (-1,395/0,039/-0,647)** حيث جاءت غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة [(α=0.05)].

ما عدى بعد **(الذات العامة) فقد** بلغ متوسط عينة **علوم التربية (12,5172)** في حين بلغ متوسط مستوى عينة **علم النفس** (14,5882) حيث نلاحظ أن متوسط مجموعة علم النفس أكبر من متوسط علوم التربية حيث قيمة الفرق بينهما جاءت دالة احصائيا وما يؤكد ذلك هو قيمة T-TEST والتي بلغت **(-2,173)** حيث جاءت دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05) لصالح علم النفس.

اما بالنسبة للدرجة الكلية **لتقدير الذات فقد** بلغ متوسط عينة **علوم التربية (26,3103)** في حين بلغ متوسط مستوى عينة **علم النفس** (29,1373) الا أن قيمة الفرق بينهما جاءت غير دالة احصائيا وما يؤكد ذلك هو قيمة T-TEST والتي بلغت **(-1,837)** حيث جاءت غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05).

وعليه نستنتج عدم تحقق الفرضية البحثية التي نصت على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين افراد العينة في تقدير الذات حسب متغير التخصص وقبول الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفرق.

مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الدراسات السابقة والتراث النظري:

1. مناقشة نتائج الفرضية العامة:

تشير الفرضية العامة بوجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الرهاب الاجتماعي وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة ومن خلال معامل الارتباط بيرسون تبين وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للرهاب والدرجة الكلية لتقدير الذات، وهذا يعني كلما ارتفعت درجة الرهاب الاجتماعي كلما انخفض معه مستوى تقدير الذات. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كريش احمد (2018)، حيث هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن نسب انتشار الرهاب الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين بالجزائر، حيث كانت نتائج الدراسة: عدم وجود فرق دال احصائيا بين متوسطي درجات الذكور ودرجات الاناث في تقدير الذات، كما أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة ضعيفة ودالة احصائيا بين الرهاب الاجتماعي تقدير الذات.

كذلك تتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (نايف فدعوس الحمد وخالد بن ناصر العوهلي ومحمود أحمد حميدات) حيث هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن مستوى الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة السعوديين في الجامعات الأردنية، حيث كانت نتائج الدراسة: هناك علاقة عكسية دالة احصائيا بين الرهاب الاجتماعي والتكيف النفسي والاجتماعي.

وهذا راجع الى أنه كلما زادت نسبة الرهاب الاجتماعي لدى الطالب يكون تقديره لذاته منخفض والعكس كلما ارتفع تقدير الطالب لذاته وتعزيز ثقته بنفسه وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي كلما انخفض الرهاب الاجتماعي، حيث يكون ليس لديه خوف من المجتمع ولديه فصاحة ومرونة في الحديث مع أي شخص، كذلك يستطيع القاء البحوث بكل طلاقة وثقة أمام الأستاذ والطلبة.

2. مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

والتي تنص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائيا بين الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس." ومن خلال نتائج الجدول رقم () حيث جاءت الفروق طفيفة بين الجنسين بينهما وما يؤكد ذلك هو T-Testوالتي بلغت 0.688حيث جاءت غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة الفا=0.05وعليه نجد عدم تحقق الفرضية حيث تبين أنه لا توجد فروق ذات

دالة إحصائيا في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس، وتتفق هذه النتيجة مع عدة دراسات منها دراسة بشار زيدان محمد عاصلة (2013) والتي تناولت الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة مرحلة الثانوية.

كما تتفق أيضا مع دراسة هناء خالد الرقاد(2017) والتي كشفت عن العلاقة بين الرهاب الاجتماعي والتوافق الجامعي وما إذا كان هناك فروق بين الطلاب في مستوى هذين المتغيرين.

كما تختلف هذه النتيجة مع دراسة ملص (2007) والتي كشفت عن علاقة الرهاب الاجتماعي بتقدير الذات ومستوى الرهاب الاجتماعي. وايضا اختلفت مع دراسة ماجد خلف عياد الشمري (2015) والتي كشفت عن الرهاب الاجتماعي ومصادر الضغوط النفسية لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة حائل. والتي أظهرت وجود فروق في الرهاب تبعا للجنس.

وايضا اختلفت هذه الدراسة مع دراسة الفانو–بيدل–تيرنز(2006). حيث قام بإجراء دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين العلاقات المعرفية والرهاب الاجتماعي.

3. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دالة إحصائيا في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير التخصص.

ومن خلال نتائج الجدول رقم () حيث وجدنا أن هناك تقارب بين المتوسطات الحسابية لفئتي التخصص (علوم التربية /علم النفس) حيث جاءت الفروق بينها طفيفة وما يؤكد ذلك هو قيمة–T Testوالتي بلغت (0.429) حيث جاءت غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة الفا =0.05ومنه نجد عدم تحقق الفرضية حيث تبين أنه لا توجد فروق ذات دالة إحصائيا في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير التخصص. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة هناء خالد الرقاد 2017 والتي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق ذات دالة إحصائيا بين الطلبة في مستوى الرهاب لذوي التخصصات العلمية والادبية.

4. مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الجزئية الرابعة على أنه: **" توجد فروق دالة احصائيا في مستوى تقدير الذات لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس "** ومن خلال الجدول رقم (17) تبين عدم وجود فروق دالة احصائيا في مستوى تقدير الذات لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس (قبول فرضية النفي) ويتفق تحقق هذا الفرض مع دراسة بو الحاج سناء (2021) حيث هدفت الى الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات وقلق المستقبل لدى الطلبة حيث توصلت نتائج الدراسة الى أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس.

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة عبد الله (2002)، حيث هدفت الى الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات والمهارات الاجتماعية وتوصلت النتائج الى عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى تقدير الذات.

وهذا يرجع الى ان لكلا الجنسين نفس التطلعات، والآمال المستقبلية والغايات التي يريدون تحقيقها، وبهذا فهم يضعون نفس التوقعات ولأن لديهم نفس مستوى تقدير الذات الذين يتوقعون أن يصلوا اليه بقدراتهم وامكانياتهم. في حين تختلف نتيجة دراستنا الحالية مع دراسة الديب (1991)، حيث هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات ومركز الضبط والانجاز المدرسي، حيث أكدت الدراسة وجود فروق دالة احصائيا بين الجنسين في تقدير الذات لصالح الاناث. كذلك تتفق دراسة عبد القادر (1995) التي هدفت الى التعرف على الفروق بين الذكور والاناث في كل من الاكتئاب ووجهة الضبط وتقدير الذات، حيث كانت نتيجة الدراسة وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى (0.05) بين الجنسين في تقدير الذات لصالح الذكور.

5. مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الخامسة:

بالنسبة للفرضية الجزئية الخامسة، والتي تنص على: " وجود فروق دالة احصائيا في مستوى تقدير الذات لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير التخصص، حيث تبين من خلال عرض وتحليل النتائج عدم تحقق الفرضية البحثية التي نصت على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين افراد العينة في تقدير الذات حسب متغير التخصص وقبول الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص. وتتفق نتيجة دراستنا مع دراسة محمد إبراهيم عبد (2000)، حيث هدفت الدراسة الى تحديد المكونات الأساسية لاضطراب القلق الاجتماعي، حيث أشارت نتائج الدراسة الى عدم وجود فروق بين الذكور والاناث، كذلك عدم وجود فروق بين التخصصات.

وهذا راجع الى أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بتقارب فكري فيما بينهم، كما يتمتعون كذلك بمستوى متقارب في القدرات العقلية، مما يعني أن جميع الشعب لا يوجد فرق بينهما، ويمكن تفسير عدم الاختلاف الى مكانة وأهمية كل شعبة (تخصص) عند كل طالب. في حين تختلف نتيجة الدراسة مع دراسة خرافشة وآخرون حول مفهوم الذات لدى الطلبة، حيث هدفت الدراسة الى التعرف على العوامل المؤثرة في مفهوم الذات لدى عينة الدراسة، حيث أشارت نتائج الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير التخصص.

خلاصة الفصل:

وفي هذا الفصل تم عرض نتائج الدراسة ومناقشتها فتوصلنا الى ما يلي:

- وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للرهاب الاجتماعي والدرجة الكلية لتقدير الذات.
- لا توجد فروق دالة احصائيا في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة تعزى للجنس.
- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير التخصص.
- لا توجد فروق دالة احصائيا في مستوى تقدير الذات لدى طلبة الجامعة تعزى للجنس
- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تقدير الذات لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير التخصص.

المقترحات

المقترحات:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يمكن اقتراح التوصيات التالية:

- دعم السمات الإيجابية في شخصية الطالب الجامعي وتحفيزه على الإنجاز الأكاديمي.
- اعداد برامج تدريبية وارشادية لمساعدة الطلبة الذين يعانون من الرهاب الاجتماعي على التخلص منه وتدريبهم على تقدير ذواتهم وتقويتها.
- الاهتمام بتنمية جوانب الشخصية كافة وخاصة تقدير الذات لما لها من أثر على حياتهم اليومية ومستقبلهم.
- زيادة الاهتمام بالطلبة الجامعيين وتقديم كافة أنواع الدعم لهم.
- تهيئة المناخ الجامعي الذي يشبع احتياجات الطلبة المختلفة.
- اتاحة فرص أمام الطلاب للشعور بمتعة الإنجاز والوصول الى الحلول الصحية وذلك من خلال توفير البرامج التدريبية اللازمة والتي تساهم في توسيع مداركهم وقدراتهم في التعامل مع المشكلات.

الخـــــــاتمة

ركزنا في دراستنا على الكشف عن العلاقة بين الرهاب الاجتماعي وتقدير الذات لدى عينة من طلبة جامعة محمد بوضياف–المسيلة، إضافة الى ذلك معرفة دلالة الفروق أو الاختلاف في الرهاب الاجتماعي وتقدير الذات تبعا:

- لاختلاف الجنس (ذكر، انثى).
- لاختلاف التخصص (علوم التربية، علم النفس).

وعلى ضوء ما انتهت اليه دراستنا الحالية من نتائج مستخلصة الى:

- وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للرهاب الاجتماعي والدرجة الكلية لتقدير الذات.
- لا توجد فروق دالة احصائيا في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة تعزى للجنس.
- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير التخصص.
- لا توجد فروق دالة احصائيا في مستوى تقدير الذات لدى طلبة الجامعة تعزى للجنس
- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تقدير الذات لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير التخصص.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

القرآن الكريم

- إبراهيم عبد الله وعبد الحميد محمد، العدوانية وعلاقتها بموضع الضبط وتقدير الذات، مجلة علم النفس، العدد 30، السنة 7، 1994
- إبراهيم، مروان عبد المجيد. **(2000)**. أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعة. ط1. مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع. الأردن.
- أحمد محمد حسن صالح، (1995) قياس تقدير الذات لطلاب الجامعة، مجلة التقويم والقياس النفسي التربوي، عدد2 ، جامعة الإسكندرية، سبتمبر
- ادريس زغيدي، (2014/2013) تقدير الذات لدى الراشد المصاب بالعقم، دراسة عيادية بتطبيق قياس كوبر سميث لتقدير الذات، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر علم النفس العيادي، بسكرة.
- أمزيان زبيدة، علاقة تقدير الذات للمراهق بمشكلاته وحاجته الارشادية، دراسة مقارنة في ضوء متغير الجنس، رسالة ماجستير تخصص إرشاد نفسي مدرسي، باتنة، 2006
- بختي، إبراهيم. **(2015)**. الدليل المنهجي لإعداد البحوث العلمية وفق طريقة الIMRAD . ط4. جامعة ورقة. الجزائر.
- بشار زيدان محمد عاصلة، (2013)، رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي. جامعة عمان العربية كلية العلوم التربوية والنفسية.
- بهادر، سعدية محمد علي، علم النفس النمو، ط1، الكويت، دار البحوث العلمية، 1988.
- بيقع صليحة، (2012/2011) معاملة الأستاذ وعلاقتها بتقدير الذات والدافعية للإنجاز لدى التلاميذ المتأخرين دراسيا (دراسة ميدانية على تلاميذ السنة الرابعة متوسط)، مذكرة لنيل شهادة الماجستير تخصص علم النفس المدرسي.
- بيل آرثر. (2011). الفوبيا. ترجمة: عبد الحكيم الخزامي. مصر الجديدة. الدار الاكاديمية للعلوم.

قائمة المراجع:

- الحريري أحمد. (2009). العلاج النفسي الجنائي " نموذج علمي وعملي في الدراسات التجريبية الاكلينيكية " دار الفرابي للنشر والتوزيع. بيروت.
- حسين طه عبد العظيم. (2009). استراتيجيات إدارة الخجل والقلق الاجتماعي. دار الفكر ناشرون وموزعون. عمان.
- دويدري، رجاء وحيد. **(2000)**. البحث العلمي أساسياته النظرية وممارساته العملية. ط1. دار الفكر. سوريا.
- رولا السوالقة ومحمد إسماعيل الحوسني والرهاب الاجتماعي من التنظير الاجتماعي إلى سبل العلاج" دراسة سيكولوجية اكلينيكية "، (2019)، مجلة الشارقة، مجلة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية المجلد 16 العدد 2.
- رولان دورون وفرانسواز، (1997) ترجمة د، فؤاد شاهين، موسوعة علم النفس، مجلد أول، منشورات عويتات، ط1.
- زرواتي، رشيد. **(2002)**. تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. ط1. جامعة محمد بوضياف بالمسيلة. الجزائر.
- سلامة، ممدوحة محمد، تقدير الذات والضبط الوالدي للأبناء في نهاية المراهقة وبداية الرشد، مجلة دراسات نفسية، المجلد 1، العدد 4، 1991
- سمير صراج، (2013/2012) تقدير الذات وفاعلية الانا عند المراهق المصاب بداء السكري، مذكرة شهادة الماستر علم النفس العيادي.
- سهير كامل أحمد، (1998)، دراسات في سيكولوجية الشباب، مركز الإسكندرية للكتاب د، ط.
- شوكت محمد، تقدير المراهق لذاته وعلاقته بالاتجاهات الوالدية والعلاقات مع الأقران، مركز البحوث التربوية، جامعة الملك سعود، 1993.
- صافي عوض. (1999). دراسات في الرهاب الاجتماعي. لبنان. دار الامل. بيروت.
- طه عبد العظيم. (2007). العلاج النفسي المعرفي. دار الوفاء. الإسكندرية.

قائمة المراجع:

- طه عبد العظيم. (2009) استراتيجيات إدارة الخجل والقلق الاجتماعي، دار الفكر، عمان.
- عايدة ذيب وعبد الله محمد، (2010)، الانتماء وتقدير الذات في مرحلة الطفولة، ط1، دار الفكر، عمان، الأردن.
- عبد الحق بركات، (2008)، الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بمستوى تقدير الذات لدى عينة من طلبة جامعة الجزائر، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر، الجزائر.
- عبد ربه علي شعبان، (2010)، الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقبين بصريا، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.
- عزيز عنوة، (د.ت)، محاضرات في الفحص النفسي العيادي، دار الخلدونية.
- عطية محمود. (2009) ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها. المكتبة الانجلو المصرية. القاهرة.
- عقل. محمود عطا. (2000). الارشاد النفسي والتربوي " المداخل النظرية الواقع والممارسة ". دار الحريري للنشر والتوزيع. الرياض.
- عكاشة احمد. (2003) الطب النفسي المعاصر. المكتبة الانجلو المصرية. القاهرة.
- القسوس هند، العلاقة بين تقدير الذات ومدركات النجاح والفشل، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الأردنية، 1975.
- لقوفي دليلة، (2016/2015) مستوى تقدير الذات لدى المراهق مجهول النسب المكفول في أسرة بديلة، دراسة حالة لمراهقين مكفولين، مذكرة نهاية الدراسة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس، تخصص علم النفس الاجتماعي.
- ماجد خلف عياد الشمري، (2015)، رسالة ماجستير في التربية تخصص الإرشاد النفسي، جامعة اليرموك، الأردن.
- الماضي وفاء محمد، بعض الخصائص النفسية المحددة للأفراد الأكثر عرضة لاستجابة الضغط النفسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك سعود، 1994.

- محمد حسين قحطاني، (2011) تطوير الذات (دورات تدريبية) ، ط1، دار جرير للنشر والتوزيع السعودية.
- محمد نجيب الصبوة وأميرة الدق. (2014). العلاج المعرفي السلوكي لعينة من حالات الرهاب الاجتماعي عن طريق فعالية الذات. مجلة الطفولة العربية. الكويت. مج8/ ع3.
- نصر حسين عبد الأمير، تقدير الذات وعلاقتها بالأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب بكرة السلة، دراسة منشورة بمجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثالث المجلد الرابع، 2011.

المراجع الأجنبية:

- Christopher. A(2005). Social Anxiety and social Phobia in youth characteristics. Assessment and Psychological treatment depression. Achievement and explanatory style Developement and Death sanfrancisco. WH
- Dababi B.B (2016). Leve l of seff-esteem of teachers in the primary stage in Woregla University of woregla. Journal of Psychology.
- Darey. G(1999). Phobias : A handbook of theory (rese)-research and treatment. (3 rt Ed) Washington :Wiley

الملاحق

الملحق رقم (01): أدوات الدراسة (مقياسي الرهاب الاجتماعي وتقدير الذات):

جامعة المسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

الرهاب الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة

تحية طيبة وبعد:

عزيزي الطالب (ة) نضع بين أيديكم هذا الاستبيان الذي تم اعداده لغرض جمع المعلومات اللازمة في إطار انجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس، فيما يلي مجموعة من العبارات أرجو منك قراءتها وفهمها جيدا، فإذا رأيت أن العبارة تتفق مع وجهة نظرك ضع علامة (X) في الخانة أمامها تحت الإجابة الأكثر ملاءمة لك، ونحيط علما أن جميع بياناتكم تبقى سرية، ولن يكون استخدامها إلا لغرض البحث العلمي.

إعداد الطالبات:

- **فاطمة رويبح**
- **سهيلة بن لمدلل**
- **مريم بن بلخير**

إشراف الأستاذ:

د/ السعيد بوجلال

السنة الجامعة: 2022/2021

1. البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر ☐ **أنثى** ☐

التخصص: علوم التربية ☐ **علم النفس** ☐

الرقم	العبارات	تنطبق عليّ كثيرا	تنطبق عليّ قليلا	لا تنطبق عليّ اطلاقا
1	أشعر بالتعرق عند بدء حوار شخص تعرفت عليه حديثا			
2	أفضل التسوق من متاجر صغيرة بمفردي.			
3	أشعر بالصداع قبل اجراء مقابلة مهمة.			
4	يمكنني أن أكون في حشد من الناس دون صديق.			
5	أحب الابتعاد عن الناس لان وجودهم يجعلني قلقا.			
6	أمشي منفردا (عابرا) المناطق الكبيرة في المدينة.			
7	يحمر وجهي بمجرد ان يوجه لي أي نقد سلبي.			
8	لدي القدرة على أن أقف مع الآخرين في طابور داخل المحلات التجارية وحدي.			
9	أجلس على مقعدي بمفردي مدة طويلة برفقة أناس آخرين.			
10	لا أتردد في تناول الطعام بمفردي في المطاعم.			
11	أشعر بضيق الصدر حينما يطلب مني القاء محاضرة أمام الآخرين			
12	أكف عن مواصلة عملي عندما يشاهدني الناس.			
13	أشعر بالانفعال عندما يكون المطلوب مني تقديم موضوع مرتبط بالدراسة أو العمل.			
14	أرتجف عند استقبل الضيوف.			
15	لا انزعج إذا تحدث لي شخص من الجنس الآخر.			

16	يصعب عليّ الدخول الى مكان فيه أشخاص غرباء			
17	تكون أفكاري مشتتة عندما أتحدث الى الآخرين.			
18	لا يهمني الامر عندما أتحدث في جمع الناس إذا كنت قد تدربت على الحديث لما سوف أقوله.			
19	عندما أكون في حفلة أشعر أنني قلق وغير مرتاح			
20	أشعر بالحرج عند استخدام الحمامات العامة.			
21	أكرر مراقبتي لمظهري في أوقات متعددة			
22	أشعر بازدياد نبضات قلبي عندما اتحدث مع الآخرين			
23	اشعر بالحرج في المناسبات الاجتماعية			
24	ترتجف قدماي لا شعوريا عندما أتحدث مع الآخرين			
25	أتلعثم بالكلام وأشعر بالاختناق حين أتحدّث مع الآخرين			
26	أتصبب عرقا وأشعر بضيق في التنفس عندما أتحدث مع الآخرين			
27	أفضل أن أكون منعزلا ومبتعدا عن الآخرين لأشعر بالراحة من التوتر.			

2. مقياس تقدير الذات

الرقم	العبارات	تنطبق عليّ كثيرا	لا تنطبق عليّ إطلاقا
1	لست مهموما بشكل عام		
2	أجد صعوبة كبيرة في أخذ الكلمة في القسم		
3	أود لو استطعت أن أغير أشياء في نفسي		
4	اتخذت قرارات دون صعوبات		
5	يتمتع الناس برفقتي		
6	اتضايق بسرعة في المنزل		
7	أحتاج لوقت طويل لأتعود على الأشياء الجديدة		
8	انا محبوب بين زملائي من نفس سني		

9	يراعي والداي مشاعري عادة		
10	استسلم بسهولة للآخرين		
11	والداي ينتظران مني الكثير		
12	من الصعب كثيرا أن أكون كما أنا		
13	كل شيء مختلط وغامض في حياتي		
14	في الغالب أؤثر على الآخرين		
15	لديّ نظرة سلبية على نفسي		
16	كثيرا ما تكون لديّ رغبة في مغادرة البيت		
17	أشعر دائما بعدم الارتياح داخل القسم		
18	أجد شكلي أقل اعجابا مثل أغلب الناس		
19	عندما يكون لديّ ما أقوله سأقوله		
20	يفهمني والدي		
21	اغلب الناس محبوبين أكثر مني		
22	أحس عادة أني محاصر من طرف والدي		
23	عادة ما تقل عزيمتي داخل القسم		
24	غالبا ما أتمنى أن أكون شخصا آخر		
25	عادة ما يثق الآخرين بي		
26	لا أقلق أبدا		
27	انا واثق من نفسي تماما		
28	أعجب الناس بسهولة		
29	أقضي أوقاتا ممتعة مع والدي		
30	أقضي وقتا طويلا في أحلام اليقظة		
31	أتمنى لو كنت أصغر من سني		
32	أفعل ما يجب فعله		
33	أنا فخور بنتائجي الدراسية		
34	انتظر دائما من شخص آخر ان يقول لي ما يجب فعله		

35	عادة ما أتأسف على ما أقوم به من أعمال		
36	انا لست سعيدا على الاطلاق		
37	أقوم دائما بعملي بقدر المستطاع		
38	عموما أنا قادر على تدبر أموري		
39	أنا سعيد في حياتي		
40	أفضل أن يكون لي أصدقاء اقل مني سنا		
41	أحب كل الناس الذين أعرفهم		
42	يعجبني أن توجه لي أسئلة في القسم		
43	افهم نفسي جيدا		
44	في البيت لا أحد يهتم بي		
45	لا يؤنبني أحد على الاطلاق		
46	أدائي بالجامعة ليس كما اود ان يكون		
47	انا قادر على اتخاذ القرار والتمسك به		
48	لا يعجبني ان أكون ولدا (بنتا)		
49	أنا غير مرتاح في علاقتي مع الآخرين		
50	نشاطاتي ضعيفة بالكلية		
51	عادة ما اخجل من نفسي		
52	عادة ما يحاول الآخرون ازعاجي		
53	أقول الصدق دائما		
54	يشعرني اساتذتي أن نتائجي غير كافية		
55	أنا لا أهتم بما يحدث لي		
56	نادرا ما أوفق بما أقوم به		
57	أتضايق بسرعة عندما يوبخني أحد		
58	أعرف دائما ما ينبغي قوله للناس		

الملحق رقم (02): مخرجات برنامج الـSPSS

-الصدق والثبات: الرهاب الاجتماعي:

		الصدق و الثبات		
Statistiques de groupe				
GG		N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الرهاب الاجتماعي	المجموعة العليا	8	62,1250	5,08324	1,79720
	المجموعة الدنيا	8	45,1250	2,74838	0,97170

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes			
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne
الرهاب الاجتماعي	Hypothèse de variances égales	2,352	0,147	8,321	14	0,000	17,00000
	Hypothèse de variances inégales			8,321	10,770	0,000	17,00000

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
0,727	27

-الصدق والثبات مقياس تقدير الذات:

Corrélations

		الذات العامة	الذات الاجتماعية	المنزل والوالدين	العمل	تقدير الذات
الذات العامة	Corrélation de Pearson	1	,450*	0,177	,524**	,891**
	Sig. (bilatérale)		0,013	0,350	0,003	0,000
	N	30	30	30	30	30
الذات الاجتماعية	Corrélation de Pearson	,450*	1	0,309	0,305	,690**
	Sig. (bilatérale)	0,013		0,096	0,102	0,000
	N	30	30	30	30	30
المنزل والوالدين	Corrélation de Pearson	0,177	0,309	1	0,154	,508**
	Sig. (bilatérale)	0,350	0,096		0,417	0,004
	N	30	30	30	30	30
العمل	Corrélation de Pearson	,524**	0,305	0,154	1	,631**
	Sig. (bilatérale)	0,003	0,102	0,417		0,000
	N	30	30	30	30	30
تقدير الذات	Corrélation de Pearson	,891**	,690**	,508**	,631**	1
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,000	0,004	0,000	
	N	30	30	30	30	30

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
0,683	8

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
0,663	26

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
0,744	50

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
0,456	8

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
0,692	8

-البيانات الشخصية:

الجنس					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ذكر	25	31,3	31,3	31,3
	أنثى	55	68,8	68,8	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

التخصص					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	علوم التربية	29	36,3	36,3	36,3
	علم النفس	51	63,8	63,8	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

-الاعتدالية:

Tests de normalité						
	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
الرهاب الاجتماعي	0,068	80	,200*	0,984	80	0,406
تقدير الذات	0,123	80	0,004	0,955	80	0,007

*. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification.

a. Correction de signification de Lilliefors

-الفرضيات

Corrélations							
		الرهاب الاجتماعي	الذات العامة	الذات الاجتماعية	المنزل والوالدين	العمل	تقدير الذات
الرهاب الاجتماعي	Corrélation de Pearson	1	-,400**	-0,090	-0,190	-,433**	-,414**
	Sig. (bilatérale)		0,000	0,429	0,092	0,000	0,000
	N	80	80	80	80	80	80

Statistiques de groupe

الجنس		N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الرهاب الاجتماعي	ذكر	25	54,2000	9,53939	1,90788
	أنثى	55	52,8545	7,37468	0,99440

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes			
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne
الرهاب الاجتماعي	Hypothèse de variances égales	3,010	0,087	0,688	78	0,493	1,34545
	Hypothèse de variances inégales			0,625	37,578	0,536	1,34545

Statistiques de groupe

التخصص		N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الرهاب الاجتماعي	علوم التربية	29	52,7586	7,90865	1,46860
	علم النفس	51	53,5686	8,23227	1,15275

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes			
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne
الرهاب الاجتماعي	Hypothèse de variances égales	0,000	0,991	-0,429	78	0,669	-0,81001
	Hypothèse de variances inégales			-0,434	60,311	0,666	-0,81001

Statistiques de groupe

الجنس		N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الذات العامة	ذكر	25	14,6400	3,59258	0,71852
	أنثى	55	13,4727	4,42156	0,59620
الذات الاجتماعية	ذكر	25	4,9600	2,00998	0,40200
	أنثى	55	5,2909	1,62928	0,21969
المنزل والوالدين	ذكر	25	4,2000	1,87083	0,37417
	أنثى	55	4,5455	1,83402	0,24730
العمل	ذكر	25	4,7200	1,27541	0,25508
	أنثى	55	4,6182	1,43360	0,19331
تقدير الذات	ذكر	25	28,5200	6,65908	1,33182
	أنثى	55	27,9273	6,79285	0,91595

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes			
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne
الذات العامة	Hypothèse de variances égales	1,114	0,294	1,157	78	0,251	1,16727
	Hypothèse de variances inégales			1,250	56,518	0,216	1,16727
الذات الاجتماعية	Hypothèse de variances égales	4,546	0,036	-0,782	78	0,437	-0,33091
	Hypothèse de variances inégales			-0,722	38,933	0,474	-0,33091
المنزل والوالدين	Hypothèse de variances égales	0,022	0,882	-0,776	78	0,440	-0,34545
	Hypothèse de variances inégales			-0,770	45,674	0,445	-0,34545
العمل	Hypothèse de variances égales	0,077	0,782	0,304	78	0,762	0,10182
	Hypothèse de variances inégales			0,318	51,877	0,752	0,10182
تقدير الذات	Hypothèse de variances égales	0,006	0,936	0,364	78	0,717	0,59273
	Hypothèse de variances inégales			0,367	47,363	0,715	0,59273

Statistiques de groupe

التخصص		N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الذات العامة	علوم التربية	29	12,5172	2,88618	0,53595
	علم النفس	51	14,5882	4,63973	0,64969
الذات الاجتماعية	علوم التربية	29	4,8276	1,77420	0,32946
	علم النفس	51	5,3922	1,72138	0,24104
المنزل والوالدين	علوم التربية	29	4,4483	2,11434	0,39262
	علم النفس	51	4,4314	1,68825	0,23640
العمل	علوم التربية	29	4,5172	1,52645	0,28345
	علم النفس	51	4,7255	1,29736	0,18167
تقدير الذات	علوم التربية	29	26,3103	6,02438	1,11870
	علم النفس	51	29,1373	6,92537	0,96975

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes			
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne
الذات العامة	Hypothèse de variances égales	11,868	0,001	-2,173	78	0,033	-2,07099
	Hypothèse de variances inégales			-2,459	77,290	0,016	-2,07099
الذات الاجتماعية	Hypothèse de variances égales	0,022	0,881	-1,395	78	0,167	-0,56457
	Hypothèse de variances inégales			-1,383	56,873	0,172	-0,56457
المنزل والوالدين	Hypothèse de variances égales	2,603	0,111	0,039	78	0,969	0,01690
	Hypothèse de variances inégales			0,037	48,418	0,971	0,01690
العمل	Hypothèse de variances égales	1,790	0,185	-0,647	78	0,520	-0,20825
	Hypothèse de variances inégales			-0,619	50,916	0,539	-0,20825
تقدير الذات	Hypothèse de variances égales	1,552	0,217	-1,837	78	0,070	-2,82691
	Hypothèse de variances inégales			-1,909	65,256	0,061	-2,82691

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة المسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس
تخصص: علم النفس العيادي

الرهاب الاجتماعي للتحكيم

الرهاب الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة

تحية طيبة وبعد:

نضع بين أيديكم هذا المقياس في إطار التحضير لنيل شهادة ليسانس، فإن علاج كل مشكلة تبدأ بتشخيصها وتحجيمها لذلك كان لابد من استطلاع الآراء فيما تعلق بموضوع ودراسة حول " الرهاب الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة". وقد تمحور استطلاعنا على عينة من طلاب جامعة المسيلة لذا تم اختياركم من أجل تحكيم هذا الاستبيان وإبداء آرائكم حول عباراته واقتراح التغييرات التي ترونها مناسبة. وفي الأخير لكم جزيل الشكر على تعاونكم معنا

إعداد الطالبة:

رويبح فاطمة

بن لمدلل سهيلة

بن بلخير مريم

إشراف الأستاذ:

بوجلال السعيد

الاسم واللقب المحكم	الدرجة العلمية	التخصص	الجامعة
أحمد مسعودي	أستاذ محاضر أ	علوم البريد	المسيلة

السنة الجامعية: 2022-2021

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة المسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس
تخصص: علم النفس العيادي

إستبيان أو مقياس للتحكيم

الرهاب الاجتماعي للتحكيم

الرهاب الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة

تحية طيبة وبعد:

نضع بين أيديكم هذا المقياس في إطار التحضير لنيل شهادة ليسانس، فإن علاج كل مشكلة تبدأ بتشخيصها وتحجيمها لذلك كان لابد من استطلاع الآراء فيما تعلق بموضوع ودراسة حول " الرهاب الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة". وقد تمحور استطلاعنا على عينة من طلاب جامعة المسيلة لذا تم اختياركم من أجل تحكيم هذا الاستبيان وإبداء آرائكم حول عباراته واقتراح التغييرات التي ترونها مناسبة: وفي الأخير لكم جزيل الشكر على تعاونكم معنا

إعداد الطالبة:
رويبح فاطمة
بن لمدلل سهيلة
بن بلخير مريم

إشراف الأستاذ:
د/ بوجلال السعيد

الأسماء قبل الألقاب وترتيب أبجديا

الاسم واللقب المحكم	الدرجة العلمية	التخصص	الجامعة
سهرزاد دهيمي	محاضر أ	علوم التربية	جامعة المسيلة

السنة الجامعية: 2022-2021

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة المسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس
تخصص: علم النفس العيادي

الرهاب الاجتماعي للتحكيم

الرهاب الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة

تحية طيبة وبعد:

نضع بين أيديكم هذا المقياس في إطار التحضير لنيل شهادة ليسانس، فإن علاج كل مشكلة تبدأ بتشخيصها وتحجيمها لذلك كان لابد من استطلاع الآراء فيما تعلق بموضوع ودراسة حول " الرهاب الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة". وقد تمحور استطلاعنا على عينة من طلاب جامعة المسيلة لذا تم اختياركم من أجل تحكيم هذا الاستبيان وإبداء آرائكم حول عباراته واقتراح التغييرات التي ترونها مناسبة. وفي الأخير لكم جزيل الشكر على تعاونكم معنا

إعداد الطالبة:
رويبح فاطمة
بن لمدلل سهيلة
بن بلخير مريم

إشراف الأستاذ:
بوجلال السعيد
سعيد

الاسم واللقب المحكم	الدرجة العلمية	التخصص	الجامعة
بن زفت بلدية	أستاذ محاضر - أ -	علم النفس	المسيلة.

السنة الجامعية: 2022-2021

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة المسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس
تخصص: علم النفس العيادي

الرهاب الاجتماعي للتحكيم

الرهاب الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة

تحية طيبة وبعد:

نضع بين أيديكم هذا المقياس في إطار التحضير لنيل شهادة ليسانس، فإن علاج كل مشكلة تبدأ بتشخيصها وتحجيمها لذلك كان لابد من استطلاع الآراء فيما تعلق بموضوع ودراسة حول " الرهاب الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة". وقد تمحور استطلاعنا على عينة من طلاب جامعة المسيلة لذا تم اختياركم من أجل تحكيم هذا الاستبيان وإبداء آرائكم حول عباراته واقتراح التغييرات التي ترونها مناسبة. وفي الأخير لكم جزيل الشكر على تعاونكم معنا

إعداد الطالبة:

رويبح فاطمة

بن لمدلل سهيلة

بن بلخير مريم

إشراف الأستاذ:

بوجلال السعيد

الاسم واللقب المحكم	الدرجة العلمية	التخصص	الجامعة
خرخاش أسماء	أستاذ محاضر A	علم النفس العيادي	المسيلة

السنة الجامعية: 2022-2021