



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة وهران (2) محمد بن احمد

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علوم التربية

مذكرة لنيل شهادة ماستر في علوم التربية تخصص إرشاد وتوجيه المرسومة بـ:

**الخجل وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة**

مع اقتراح برنامج إرشادي

تحت إشراف :

د. شارف جميلة

إعداد الطالبة :

سماعين سمية

أعضاء اللجنة المناقشة :

رئيسة لجنة

مناقش

ا. بقال أسماء

ا. هاشمي أحمد

2018/2019

## إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى من قال الله فيهما:

"واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا"

إلى رمز الوفاء و العطاء، الى منبع الحنان الذي لا ينفذ، إلى التي جعلت يوم نجاحي

سوما لنجاحها، تحية و تقديرا لكرم صفاتها و نبل وجدانها

"والدتي الحبيبة" التي باركتنا بدعواتها منذ الصغر

إلى من رباني و علمني، واخذ بيدي إلى سبيل النجاح في دراستي، إلى من منحني دعمه

و توجيهاته "أبي الحبيب" حفظه الله تعالى لي

إلى من عجزت كلماتي عن وصفه، وحيدتي و سندي و ملجأني في هذه الحياة أخي

"سفيان"

إلى حبيباتي و مصدر البسمة على وجهي "أخواتي: حليلة و فلذة كبدها مارييا -

شهرزاد- أسماء- إيمان- فاطمة الزهراء- أمينة- أمال- نوارة "

إلى زملائي و صديقاتي " أحلام هاجر بشرى هجيرة نجاة"



## كلمة الشكر

من لا يشكر الناس لا يشكر الله ، و في هذا المقام لا يسعني إلا أن أتقدم بالشكر للأستاذة  
الدكتورة الفاضلة " شارف جميلة" التي أفادتني بتوجيهاتها القيمة خلال مرحلة إعداد  
الدراسة ، كما اشكر تلاميذ السنة الثالثة لمتوسطة الشهيد أحمد بو قررة وهران على  
تعاونهم معي لإجراء الدراسة الميدانية من اجل إتمام هذه الدراسة ، كما أتقدم بالشكر و  
التقدير إلى كل من ساهم في تكويني طيلة هذا المسار من أساتذة و مآطرين بصفة عامة  
كما اشكر زملائي في مقاعد الدراسة على بذل الجهود لمساعدتي من اجل إتمام مذكرة  
التخرج .

و اشكر لجنة المناقشة الموقرة على قبولها مناقشة مذكرتي .

## ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين الخجل و تقدير الذات لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة ، وهي دراسة وصفية ، انطلقت اشكاليته من التساؤلات التالية

• هل هناك علاقة ارتباطية بين الخجل و تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ؟

• هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الخجل من حيث الجنس ؟

• هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات من حيث الجنس ؟

و تكونت عينة الدراسة من 80 تلميذ و تلميذة من السنة الثالثة متوسط ، و لجمع البيانات استخدمت الطالبة استبيان الخجل لشيك وباص و استبيان تقدير الذات لروسن بيرج

و توصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي :

- توجد علاقة ارتباطية بين الخجل و تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الخجل من حيث الجنس .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات من حيث الجنس .

و بناء على النتائج المتوصل إليها تقترح الطالبة برنامج إرشادي للتخفيف من حدة الخجل لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم المتوسط .

الكلمات المفتاحية : الخجل – تقدير الذات - البرنامج الإرشادي .

الصفحة	عناوين
ا.....	الإهداء
ب.....	كلمة الشكر
ج.....	ملخص الدراسة
د.....	قائمة المحتويات
ز.....	قائمة الجداول
ح.....	قائمة الملاحق
1.....	المقدمة

### الفصل الأول : مدخل الدراسة

4.....	1 - الإشكالية
5.....	2- الفرضيات
5.....	3- تحديد المفاهيم
6.....	4- أهمية الدراسة
6.....	5- أهداف الدراسة
7.....	6- دواعي اختيار الموضوع

### الفصل الثاني : الخجل

9.....	- تمهيد
10.....	1- تعريف الخجل
11.....	2- الفرق بين الخجل و الحياء
12.....	3- مكونات الخجل
12.....	4- أعراض الخجل

- 13..... 5- صفات الشخص الخجول
- 14..... 6- النظريات المفسرة للخجل
- 14..... أضرار الخجل
- 15..... 8- طريقة التعامل مع الطفل الخجول
- 16..... 9- الوقاية من الخجل
- 16..... 10- الأساليب العلاجية
- 17..... - الخلاصة

### الفصل الثالث : تقدير الذات

- 19..... - تمهيد
- 20..... 1- مفهوم الذات
- 22..... 2- مفهوم تقدير الذات
- 23..... 3- أنواع تقدير الذات
- 25..... 4- أهمية تقدير الذات
- 26..... 5- مستويات تقدير الذات
- 27..... 6- نظريات تقدير الذات
- 30..... 7- العوامل التي تؤثر في تكوين تقدير الذات
- 31..... 8- الفرق بين الذكور و الإناث في مفهوم تقدير الذات
- 32..... 9- تقدير الذات لدى المراهق
- 33..... - الخلاصة

### الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة .-

- 35..... تمهيد
- 35..... أولاً : الدراسة الاستطلاعية



- 1- أهداف الدراسة الاستطلاعية ..... 35
- 2- عينتها ..... 35
- 3- المجال الجغرافي و الزمني للدراسة الاستطلاعية ..... 35
- 4- وصف أداة الدراسة ..... 36
- 5- نتائج الدراسة الإستطلاعية ..... 36
- ثانيا : الدراسة الأساسية
- 1- منهج الدراسة ..... 38
- 2- عينة الدراسة الأساسية ..... 39
- 3- نتائج الدراسة الأساسية ..... 39
- 4- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة ..... 41
- الفصل الخامس : عرض و تفسير و مناقشة نتائج فرضيات الدراسة.
- تمهيد ..... 44
- عرض و مناقشة نتائج فرضيات الدراسة ..... 44
- 1- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى ..... 44
- 2- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية ..... 46
- 3- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة ..... 47
- الخاتمة ..... 48
- اقتراح برنامج إرشادي ..... 49
- الاقتراحات و التوصيات ..... 56
- المراجع ..... 58
- الملاحق ..... 60

## قائمة الجداول

رقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	كيفية حساب صدق إستبيان الخجل	36
02	حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لإستمارة الخجل	37
03	كيفية حساب صدق إستبيان الخجل	37
04	حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لإستمارة تقدير الذات	38
05	كيفية حساب صدق إستبيان الخجل	39
06	حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لإستمارة الخجل	40
07	حساب صدق إستبيان الخجل	40
08	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لإستمارة تقدير الذات	41
09	نتائج الفرضية العامة	44
10	نتائج الفرضية الفرعية الأولى	45
11	نتائج الفرضية الفرعية الثانية	46



## قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
61	مقياس الخجل	01
62	مقياس تقدير الذات	02

## المقدمة

يرى كل من ويلر Wheeler و ريس Reis ( 1983 : 993 ) أن أحداث ماضية في فترة الطفولة قد تسبب الشعور بالوحدة النفسية في فترة المراهقة ، كما أن الشعور بالوحدة النفسية مرتبط بالخجل ، لذا يعتبر الخجل سمة من سمات الشخصية ذي صبغة انفعالية تتفاوت في عمقها من فرد لآخر و من موقف إلى آخر و من عمر إلى آخر و من ثقافة إلى أخرى ، كما تتعدد أشكاله و أنواعه و مظاهره فضلا عن تعدد أعراضه التي قد تأخذ شكل الزمرة ما بين فيزيولوجية و اجتماعية و انفعالية و معرفية . (النيال ، 1999 : 2 )

ليس هناك عيب في أن تكون خجولا ، فالعالم في حاجة إلى اللذين يتصفون بالهدوء و التأمل و الرؤية ، إلى الذين لا يطلقون العنان لألسنتهم دون استنادهم إلى أي نوع ممن المعرفة ، ثم بعد ذلك يسألون أو لا يسألون ( أو لا يسألون أبدا ) و إلى هؤلاء الذين لا يقحمون أنفسهم في شؤون الآخرين ، و يحرصون على عدم جرح مشاعرهم . (موري بي ، ا . ارجون آر ووكر : 2002 )

فالخجل حسب بهي هو حالة انفعالية قد يصاحبها الخوف عندما يخشى الفرد الموقف الراهن المحيط به . (بهي 1975 : 293 ) و أشار عاقل على انه حالة من حالات العجز عن التكيف مع المحيط الاجتماعي . ( عاقل ، 1984 : 173 )

و هنا يرى خليفة أن الخجل إذا ما استبد بإنسان ، فانه يعصب عينيه عن حقيقة قدراته و يجعله اشد الناس تحقيرا لذاته ، فيجعله أشبه بدودة عمياء ، لا ترى و تأبى أن ترى ، فتخشى أن ترى أو يراها احد . (خليفة ، 2001 : 4 )

فالخجل له آثار سلبية على تقدير الفرد لذاته نظرا لشعوره بالنقص و الدونية و انه اقل من الآخرين ، و إذا شعر الإنسان بذلك سيؤثر بطبيعة الحال على مستوى الطموح لديه .

تقدير الذات من أهم المفاهيم التي شاع انتشارها في الآونة الأخيرة، فمنذ سنوات عديدة والباحثون الاجتماعيون مهتمون بدراسة النظريات المرتبطة بالذات. ويرجع الفضل لكل من "مارجريت ميد وكولي Margert Meed & Coly" في إدخال هذا المفهوم إلى مجال علم النفس. (شعيب، 135، 1988)

فمفهوم تقدير الذات يمثل ظاهرة سلوكية يفترض أنها قابلة للقياس، وبالتالي فإنه يمكن معالجتها وتناولها بطريقة علمية. ويترتب على ذلك أنه يمكن قبول أو رفض أي من منذ أواخر Self - Esteem - جوانبها أو صفاتها. ولقد أصبح مصطلح "تقدير الذات الستينات وأوائل السبعينات - أكثر جوانب الذات انتشاراً بين الكتاب والباحثين، وذكر عدد كبير منهم علاقته بالمتغيرات النفسية الأخرى، وطبقاً لتلك المتغيرات فإن مفهوم أن Ruth Willey" تقدير الذات يعتبر مؤشراً للصحة النفسية. فقد أكد" روث وايلي المصابين باضطرابات نفسية يعانون في الغالب من مشاعر التفاهة، ودنو المرتبة، وعدم الكفاءة، والعجز عن المواجهة، وأنهم أقل مقاومة لضغوط الحياة، وأكثر استخداماً للحيل الدفاعية . ( سليمان، 90، 1992 ) ويرى كامل أن تقدير الذات يتمخض عن وعي ورؤية سليمة وموضوعية للذات، فقد يغالي الفرد في تقديره لذاته، ويصاب بما يمكن وصفه بسرطان الذات الذي يجعله غير مقبول من الآخرين، ويرتكب نوعاً من أنواع السلوك العدوانية ومنها العدوانية اللفظية . (كامل 173- 174، 1993)

و لذلك أيضا عندما نتحدث عن تقدير الذات بشكل عام ، نلاحظ أن الفرد ينظر إلى نفسه بطريقة تختلف عن الآخرين ، فالبعض يرى في نفسه انه اقل من الآخرين ، فلا يتصرف بإقبال و حماس نحوهم ، و البعض يقدر نفسه حق قدرها ، فيعكس ذلك على سلوكهم و نجدهم يتصرفون بشكل أفضل من غيرهم .

و من المعروف أن مرحلة المراهقة مرحلة حرجة في حياة الفرد و هي فترة غامضة بالنسبة للمراهق بحيث يسيطر عليه الارتباك لعدم تحديد أدواره التي يجب عليه القيام بها مما يؤدي إلى نشوء تلك الحالات الانفعالية ( القذافي ، 2000 : 372 )

و يعتقد علماء النفس أن حساسية المراهق الانفعالية ترجع لعدم قدرته على التوافق مع البيئة التي يعيش فيها ، إذ يفسر كل مساعدة من قبل والديه على أنها تدخل في أموره و في هذا إساءة لمعاملته و التقليل من شأنه ، و بالتالي اعتراضه على سلوك والديه و أخذه مأخذ العناد و السلبية . ( غالب ، 1991 : 32 )

لذا فقد يصبح المراهق معرضا للعديد من الاضطرابات النفسية و التي أصبحت محل اهتمام الباحثين .

# الفصل الأول

الإشكالية

الفرضيات

تحديد المفاهيم

أهمية الدراسة

أهداف الدراسة

دواعي اختيار الموضوع

## الإشكالية

يعتبر الخجل معاناة الكثير من النفوس وهذه المعاناة النفسية تتحكم وتستبد بصاحبها إلى درجة تشل بها المواهب وتجعل سلوكه الاجتماعي ضئيل الإنتاج ضعيف الأثر، كما يعتبر الخجل سمة من سمات الشخصية ذي صبغة انفعالية تتفاوت في عمقها من فرد إلى آخر ومن موقف إلى آخر ومن ثقافة إلى أخرى حيث ترى النيبال "أن" الخجل ظاهرة يصاحبها ردود أفعال فيزيولوجية تتمثل في احمرار الوجه وزيادة دقات القلب وجفاف الحلق وبرود اليدين فهو من أعقد المشاكل النفسية التي تصادف التلميذ داخل المدرسة خاصة، ويتفق علماء النفس والاجتماع على أن الخجل مرض اجتماعي ونفسي يسيطر على قدرات الشخص فيشل مواهبه و إبداعاته ويحد من سلوكه الاجتماعي إذ يرى بعض الباحثين أن تفسير الخجل راجع إلى عوامل بيئية أسرية تتمثل فيما يمارسه الوالدين من أساليب معاملة خاطئة كالحماية الزائدة أو التهديد الدائم بالعقاب هذا من شأنه أن يجعل مشاعر الجبن والخوف تتفاقم لدى المراهقين.

وهذا ما يمنعه من عدم بلوغ أهدافه وتحقيق توافقه و الاجتماعي خاصة فيما يتعلق بالنشاطات المدرسية، فبالرغم من أن الخجل حالة شائعة جدا وعادية إلا أنه يتعلق بتغيير شخصية المراهق وبالذات نظرتة لنفسه ولذاته.

إذ يرى روجرز "أن الدافع الأساسي للإنسان هو تحقيق الذات وتحسينها"، و أن إحساس الفرد بذاته حسب مارجريت ميد " Margaret meade " هو نتيجة لسلوك الآخرين ويعتبر أن الذات ظاهرة اجتماعية ونتاج اجتماعي لا ينشأ إلا في ظروف اجتماعية، حيث يرى Horteز أن الفرد الذي يدرك أنه غير متقبل من طرف الجماعة التي ينتمي إليها فإنه يقدر ذاته تقديرا منخفضا، فتقدير الذات كغيره من المشاكل النفسية التي يواجهها المختصون النفسيون والباحثين فهو كمؤشر لتكامل الشخصية حيث يرى زيلر: "أن تقدير الذات يقع كوسيط بين الفرد و الواقع الاجتماعي الذي يعيش فيه، وبذلك يعمل على المحافظة على الذات من خلال الأحداث السلبية أو الإيجابية التي يتعرض لها ( Ziller، 125. 1966 )

فباعتبار جانب تقدير الذات من المقومات الأساسية للشخصية اهتمت الكثير من البحوث بدراسة هذا الجانب من جوانب الشخصية فمن أهم هذه الدراسات نجد أبحاث "هارلو " Harlou 1971 حول القدرات إذ يقيم المراهق الخجول نفسه من الناحية السلبية فنجده يحتقر نفسه ويرى أن لا قيمة له وهذا ما أكدته دراسة "كوبر سميث " coper smith 1967 أن أصحاب تقدير الذات المنخفض يعتبرون أنفسهم غير مهمين وغير محبوبين إذ ينقصهم احترام الذات ويعتبرون أن لا قيمة لهم و غير أكفاء، كما لا يستطيعون فعل أشياء كثيرة بدون فعلها وكذلك تنقصهم الثقة بالنفس هذا ما يجعلهم يخشون أفكارهم غير العادية أو المألوفة، ويميلون إلى الحياة في ظل الجماعات الاجتماعية مستمعين أكثر منهم مشاركين كما يفضلون العزلة و الانسحاب على التعبير و المشاركة أو الإتيان بأفعال تلفت النظر إليهم، أي أنهم يتميزون بالسلبية.

كما يعد تقدير الذات من الأبعاد المهمة في حياة الفرد حيث يعبر عن اعتزازه بالنفس والثقة بها ويظهر هذا خاصة في مرحلة المراهقة التي تعتبر مرحلة حرجة في حياة الفرد و غامضة بالنسبة له حيث يسيطر عليه الارتباك لعدم تحديد أدواره التي يجب عليه القيام بها. (رمضان محمد القذافي، 2000:372 )

كما تعد من أخطر المراحل التي يمر بها الفرد ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر، و الترقى في معارج الصعود نحو الكمال الإنساني الراشد ، ويكمن الخطر في هذه المرحلة التي تنتقل بالفرد من الطفولة إلى الرشد في تغيرات مظاهر النمو المختلفة (الجسدية، الفيزيولوجية، العقلية والاجتماعية، الانفعالية، الدينية والخلقية)، وما يتعرض الإنسان فيها إلى صراعات متعددة داخلية وخارجية.

وهذا ما بينته عدة دراسات منها دراسة ستانلي هول الذي بين أن مرحلة المراهقة هي مرحلة تأثر وضغوط لا تولد فيها شخصية الإنسان من جديد، تتبعها تغيرات تجعل المراهق إنسانا غير متزن يجد صعوبة في التحكم في سلوكه وكثرة تقلباته الانفعالية وحدتها. (أحمد محمد الزعبي، 2001:60

فالمراهقة تختلف من فرد لأخر ومن بيئة جغرافية إلى أخرى ومن سلالة إلى أخرى كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يترك في وسطها المراهق، هذا ما أكدته دراسة الباحث ستيفين و آخرون أن السبب الرئيسي في رغبة المراهق وبحته عن الاستقلالية يعود إلى ضغوط الممارسة عليه من طرف والديه وفرض السلطة عليه.(فيوليت فؤاد إبراهيم، 1998:243

فمن خلال الدراسات و الآراء المشار إليها سابقا نسعى للكشف عن العلاقة بين الخجل وتقدير الذات لدى المراهق المتمدرس في السنة الثالثة متوسط ، وهنا نقوم بطرح الإشكالات الآتية :

- هل هناك علاقة ارتباطية بين الخجل و تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الخجل من حيث الجنس
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات من حيث الجنس

## الفرضيات

- هناك علاقة ارتباطية بين الخجل و تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الخجل من حيث الجنس
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات من حيث الجنس

## تحديد المفاهيم:

### أ. الخجل:

- لغة : خجل، كفرح، استحياء و دهش و بقي ساكنا لا يتكلم و لا يتحرك و الخجل محركه أن يلتبس الأمر على الرجل فلا يدري كيف المخرج منه . القاموس المحيط، ( 1978 : 1281 )

### اصطلاحا:

الخلج حالة عاطفية أو انفعالية معقدة تنطوي على شعور سلبي بالذات أو على الشعور بالنقص والعييب و لا يبعث بالاطمئنان و الارتياح . ( ملاك جرجس، 51 : 1984 )  
الخلج حسب ستاين : هو الميل إلى الانسحاب من أمام الآخرين خاصة الذين لا يعرفهم.  
كما يعرفه النملة : بأنه حالة انفعالية تتم عن حياء مفرط يدعو إلى الحيرة و الاضطراب .  
(النملة عبد الرحمن سليمان ، 1990:55 )

### ب .تقدير الذات:

- لغة:

تقدير الذات بمعنى قدر أي اعتبر ثمن ( La petit motkan ، 2007:25 )

### -إصطلاحا:

عرف روزنبرج تقدير الذات أنه اتجاهات الفرد الشاملة سالبة كانت أو موجبة، بحيث تكون هذه الاتجاهات إما سالبة أو موجبة نحو نفسه فتقدير الذات المرتفع يعني أن الفرد يعتبر نفسه ذات قيمة أ وهمية، بينما يعني تقدير الذات المنخفض عدم رضا الفرد عن ذاته أو رفضها و احتقارها (إبراهيم فؤاد فيوليت، 192:1998 )

كما يعرف تقدير الذات أنه الحكم الذاتي العام للفرد على نفسه ويشمل الجوانب العقلية و الجسمية و الاجتماعية و الانفعالية (حسين فؤاد محمد ازيد، 2007:10 )

### أهمية الدراسة:

تظهر أهمية هذه الدراسة في البحث عن مشكلة مهمة وهي الخجل الذي يعتبر مشكل وعائق في وجه المتدربين، وذلك في علاقته بتقدير الذات لدى عينة من المتدربين في السنة الثالثة متوسط ، إذ تساعد هذه الدراسة على إظهار الخجل وعلاقته بتقدير الذات.  
محاولة تقديم فهم نظري لطبيعة تلك العلاقة بين الخجل وتقدير الذات لدى المراهقين في المتوسطة.  
الخروج بنتائج وتوصيات تساعد في الحد من ظاهرة الخجل عند المراهقين و الوقاية منها.

### أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الخجل و تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط، كما تهدف إلى التعرف على الفروق في مستوى الخجل و تقدير الذات من حيث الجنس .

## دواعي اختار الموضوع :

من الأسباب التي جعلتني اختار هذا الموضوع هو انتشار ظاهرة الخجل وخاصة عند الأطفال لأن هذا السلوك انفعالي وبالتالي هذا السلوك قد يؤثر في الجوانب النفسية والجسمية للإنسان ومن بينها تقدير الذات عند هذا الأخير. ويمكن تعديل هذا السلوك أو تفاديه .



# الفصل الثاني

1. تمهيد
2. تعريف الخجل
3. الفرق بين الخجل و الحياء
4. مكونات الخجل
5. أشكال الخجل
6. أعراض الخجل
7. صفات الشخص الخجول
8. النظريات المفسرة للخجل
9. أضرار الخجل
10. طريقة التعامل مع الطفل الخجول
11. الوقاية من الخجل
12. الأساليب العلاجية للخجل
13. خلاصة

## تمهيد:

إن الفرد يواجه خلال حياته اليومية مواقف جديدة تتطلب منه قدرة نفسية عالية على مواجهة التحديات و التأقلم مع التغيرات التي تطرأ على البيئة مما يؤثر على حياته، و الملاحظ أن بعض الأفراد ليست لديهم القدرة على مواجهة التحديات بسبب الخجل، و الذي يعتبر ظاهرة واسعة الإنتشار بين الأطفال و المراهقين و الراشدين، فهو ظاهرة تستحق الدراسة و العلاج، لمل له من أثار سلبية و كل هذا ما سيتم توضيحه من خلال هذا الفصل بالتطرق لمفاهيم الخجل والفرق بين الخجل و الحياء ، أشكاله، أسبابه، أعراضه، النظريات المفسرة له، و كذا الأساليب العلاجية.

## تعريف الخجل

### الخجل في اللغة

خجل ، استحياء و دهش و بقى ساكنا لا يتكلم و لا يتحرك ، و الخجل محركه أنيتلبسالأمر على الرجل فلا يدري كيف المخرج منه ( قاموس المحيط ، 1978 : 1281 )

### الخجل اصطلاحا

إن معظم تعريفات الخجل تدور حول القلق الشديد و المخاوف الزائدة من المواقف الاجتماعية و في أثنائها ، و يرجع هذا التباين في وجهات النظر الخاصة بتعريف الخجل إلى طبيعته المركبة و من هذه التعريفات ما يلي :

عرف **الدريني** الخجل بأنه الميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي ، مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة و يكون الخجل مصحوبا بعدة مظاهر منها الشعور بالقلق و عدم الارتياح و هو ما يؤدي إلى الصمت و الانسحاب من مواقف التفاعل الاجتماعي و يكون أيضا مصحوبا بالشعور بالحساسية للذات و التعاسة و الانشغال بالذات .( **الدريني** ، 1988 : 7 )

و يعرف **جونز و برجز و سميث** الخجل بأنه استجابات تدل على عدم الراحة و الكف و القلق و التحفظ في وجود الآخرين و يؤكدون أيضا بان الخجل يتعلق بشكل أساسي بالتهديد في المواقف الاجتماعية الشخصية ( **Jons ,Briggs and Smith** ,1986 : 626 )

و عرفه كل من **تيرنر و بيدل و تانسلي** ( **Tunner ,Beidel and Townsley** ) بان الأفراد الخجولين يصفهم عامة الناس بأنهم من تظهر عليهم مشاعر عدم الارتياح و التوتر في المواقف الاجتماعية ، و يبدو عليهم أنهم يحجمون عن المشاركة في المحادثة الاجتماعية ، على الرغم من أنهم في حقيقة الأمر يتوقون إلى الانخراط في الحديث مع الآخرين .( **حمادة و عبد اللطيف** ، 1999 : 128 )

و عرفه **الشربيني** بأنه يطلق على حالة الخجل الشديد ، و الطفل الخجول عادة يتحاشى الآخرين ، ويتم ترويعه بسهولة و لا يثق بالغير ، و هو متمرد في الإقدام و الالتزام ، و لا يميل إلى المشاركة في المواقف الاجتماعية مفضلا البعد أو الصمت أو الحديث المنخفض أو الانزواء و عادة ما يتلجج و يحمر وجهه ، و كذا أدناه .( **الشربيني** ، 2001 : 90 )

إن اشد الانفعالات تأثيرا في التفكير والتذكر والانتباه والعمليات العقلية الأخرى هو الخوف الشديد والغضب الحاد وما يتصل بهما من قلق وخجل وارتباك وان الخجل هو إحدى الحالات الانفعالية التي

تصاحب الخوف عندما يخشى الفرد الموقف الراهن المحيط به وقد ينشأ الخجل من الشعور المرهق بالذات وهو اتجاه نفسي خاص وحالة عقلية انفعالية تتميز بالشعور بالضيق في اجتماع الخجول بالناس (السيد, 1992309 :).

والخجل مشكلة تؤثر في شخصية الفرد وتشمل طاقاته وتحد من سلوكه الاجتماعي والنفسي ولذا ينبغي دراسته بصورة علمية من أجل تحديد مداه والتعرف على حجمه وإعداد البرامج والأساليب الإرشادية والفعالة لمعالجته .

## 2- الفرق بين الخجل و الحياء:

سيتم محاولة التفريق بين الخجل و الحياء من خلال الآتي:

الطبيعة الانفعالية حيث يعتبر الخجل من الانفعالات البسيطة التي تظهر في حياة الإنسان في وقت مبكر جدا(النملة, 1995: 23 ) أما الحياء فيعتبر أحد الانفعالات المركبة التي يعتبر الخجل أحد مكوناتها لذا يرى الغزالي بأن "الخجل عنصر بارز في الحياء " (الغزالي, 1988: 169 ) .

كما يرى عبد الرحمان نملة أيضا أن للحياء صفة تحكمية في سلوك الإنسان و إن ما يحدث من ردود فعل مصاحبة له كالتغيير و الانكسار و الخوف إنما هي أدوات للتحكم في السلوك تعمل على إبعاده عن الوقوع في الأفعال الخاطئة بينما الخجل يعتبر نوعا من العجز أو الضعف الملازم للإنسان و الذي ربما يزيد من مسألة التحكم لتصل إلى درجة الإعاقة في التفاعل (النملة , 1955: 22).

و يشير محارب أن الحياة سلوك إرادي يقصد به احترام الطرف في التفاعل كما يحدث عندما يخفض الطالب صوته أمام أستاذه و ذلك بخلاف الخجل الذي ينتاب الفرد بصورة لا إرادية في معظم الظروف التي يحدث فيها (المحارب , 1994: 131).

أما الطبيب فله رأي آخر في الفرق بين الحياء و الخجل فيقول أن الشخص من خلال الحياء

يكون متحفظا حذرا بدرجة ما و أغلب الناس لديهم هذا الحياء حيث يؤدي وظيفة وقائية و يجعل الشخص يقدر حجم الخبرات التي سوف يمر بها قبل أن يندفع إليها و تجعله يتوقف قليلا و يفكر و يحدد المناسب و المرغوب من القول أو العمل في وقت ما.

أما الخجل فهو الخوف الاجتماعي المزمّن في كل المواقف الاجتماعية حبة سوداء المألوفة أو غير المألوفة و الذي يعاني الفرد ضغوطا نفسية و قلقا شديدا و يعوقه عن أداء عمله بسهولة(الطبيب, 1996: 175).

### 3- مكونات الخجل:

اقترح بعض الباحثين (كفافي، 1994 م؛ حمادة، 1999 م؛ النيال 1999 م) نموذج المكونات الأربعة للخجل وهي:

1- المكون الإنفعالي و يظهر من خلال تنبيه الأحاسيس النفسية التي تدفع الفرد إلى استجابة التفادي و الانسحاب بعيداً عن مصدر التنبيه . (كفافي، 1994 م) كخفقان القلب و احمرار الوجه و برودة اليدين. (حمادة، 1999 م).

2- المكون المعرفي حيث أشار ايزنك و ايزنك Eysenck إلى ذلك المكون بأنه انتباه مفرط للذات ، و وعي زائد بالذات ، و صعوبات في الإقناع والاتصال . (( النيال، 1999 م)).

3- المكون السلوكي نقص السلوك الظاهر و يركز على الكفاءة الاجتماعية للأشخاص الخجولين و يتصفوا بنقص في الاستجابات السوية . (حمادة، 1999 م ص 29).  
وأضافت(النيال 1999 م)المكون الوجداني للخجل و المتمثل في: الحساسية ، و ضعف الثقة بالنفس ، واضطراب المحافظة على الذات.

### أشكال الخجل:

بين أيزنك و أيزنك Eysenck & Eysenck (1969) وجود نوعين من الخجل الاجتماعي :

1- الخجل الانطوائي Introverted Shyness: يتميز بالميل للعزلة – لكن توجد لدى الفرد قدرة على العمل بكفاءة ونجاح مع الجماعة إذا اضطر لذلك.

2- الخجل العصابي Neurotic Shyness: ويتميز المصاب به بالقلق الناتج عن الشعور بالدونية، والحساسية للذات عموماً وأثناء مع الرؤساء خصوصاً، وبشدة الهلع Worry من الخبرات التي تشعره بالضعف Humility مع الشعور بالوحدة النفسية – وهذا يؤدي بالفرد إلى التعرض للصراع النفسي بين رغبته في مصاحبة الآخرين، وخوفه من هذه المصاحبة.

• وقد ميز بيلكونيس(Pilkonis 1977) بين نوعين من الخجل :

الخجل العام Public Shyness: ويتميز صاحبه بالشعور بالذاتي بعدم الارتياح وبالاستئثار الداخلية Internal arousal، وبالقلق، وبالحساسية الزائدة للذات، وبالخوف من التقييم السلبي. (حسين الدريني : 1981، 130-131).

- وقد أورد زكريا الشربيني (1993) عدة أشكال للخجل عند الأطفال على النحو التالي :

1- خجل مخالطة الآخرين :ويأخذ شكل النفور من الزملاء أو الأقارب والامتناع أو تجنب الدخول في محاورات أو حديث. وتمد الابتعاد عن أماكن وجودهم. وعادة يفضل الطفل الخجول أن يختلط بأطفال أصغر منه حيث لا يمثل هذا الاختلاط بالنسبة له أي إجهاد في التفاعل أو القيادة، وأحياناً يخالط الطفل أطفالاً يشبهونه في الخجل أو الانطواء – ويسهل على الطفل الخجول التعرف على من يشبهونه في الخجل ويكون الحديث بينهم مقتضياً.

2- خجل الحديث :وفيه يلتزم الطفل الصمت وعدم التحدث مع غيره، وتقتصر إجاباته على القبول أو الرفض أو إعلان عدم المعرفة للأمور التي يسأل فيها، ولا ينظر إلى من يحدثه أو يصبح زائع النظرات. ولا يحسن تنسيق ما يقوله أو ربطه، وقد يتلعثم بالرغم من علمه بما يقول ويستطيع الرد.

3- خجل الاجتماعات :حيث يكتفي الطفل بالحديث مع أفراد الأسرة وبعض زملاء الروضة أو المدرسة ويبتعد عن المشاركة في اجتماعات أو رحلات أو أنشطة رياضية.

4- خجل المظهر :إذ يخجل عندما يرتدي ثوباً جديداً أو عند ارتداء لباس البحر، أو الأكل في مكان عام أو في الشارع، أو عندما يقص شعره أو يغير تسريحة الشعر، أو اللعب على مشهد من الكبار.

5- خجل التفاعل مع الكبار :خاصة عند الحوار مع المدرسين أو مدير المدرسة. أو مع البائعين، أو عندما يستقبل اصدقاء الأب أو الأم عند إبلاغ بعض الأمور للآخرين بناء على طلب أحد الوالدين.

6- خجل حضور الاحتفالات أو المناسبات :كالأفراح أو أعياد الميلاد وتفصيل العزلة والابتعاد عن مواقع هذه المناسبات وعدم الانخراط فيها.

#### أعراض الخجل ومظاهره:

رغم تعدد أعراض الخجل و مظاهره ، فإن ثمة ما يجمع بينها في زمرة أعراض تختلف نسبتها من فرد لآخر و من مستوى إلى آخر ، و من مثير لآخر ، ومن تلك الأعراض مايلي:

الأعراض الفيزيولوجية : احمرار الوجه ، جفاف الحلق ، زيادة خفقان القلب.

2- الأعراض الاجتماعية: ( ضعف القدرة على التفاعل أو التواصل ، تفضيل الوحدة ، الرغبة في الانسحاب).

3-الأعراض الانفعالية والوجدانية: (التوتر،الخوف،ضعف الثقة بالنفس)

4-الأعراض المعرفية: (قلة التركيز، تداخل الأفكار، ضعف قدرة الفهم).

وعليه فإن جملة تلك الأعراض لا تحدث دفعة واحدة ، بل يحدث بعضها وفقاً لشدة الموقف ، و طبيعة الشخص نفسه ، و درجة حالة الخجل.(النيال،1999 ص22 :).

## صفات الشخص الخجول:

تحدد بعض صفات الخجول كما يلي:

- 1- أكثر قلقاً و توتراً.
- 2- أقل لباقة و ثقة في التداخل و التفاعل الاجتماعي.
- 3- الميل إلى العزلة.
- 4- الانشغال بالذات و تأمل ما فيها من نقص.
- 5- الميل للصمت حين خروجه عند الجماعة.

## النظريات المفسرة للخجل:

أوضحت ( النيال، 1999 : 22 ) إلى أن هناك اتجاهات مفسرة لظاهرة الخجل و أسبابه و تطوره و من

أهم هذه الاتجاهات ما يلي:

### 1-الاتجاه التحليلي:

و يفسر الخجل في ضوء انشغال الأنا بذاته ليأخذ شكل النرجسية ، فضلاً عن إتصاف الخجول بالعدائية و العدوان .

### اتجاه التعلم الاجتماعي:

و فيه يعزو الخجل للقلق الاجتماعي و الذي يثير انماطاً منا لسلوك الانسحابي و يمنع فرصة تعلم المهارات الاجتماعية ، بل و يمتد ليكون عواقب معرفية تظهر في شكل توقع الفشل في الموقف الاجتماعي ، وحساسية مفرطة للتقويم السلبي منقبل الآخرين و ميل مزمن لتقويم الذات تقويماً سلبياً.

### 3-الاتجاه البيئي الأسري

يرجع البعض الخجل إلى عوامل بيئية أسرية متمثلة فيما يمارسه الوالدان من أساليب معاملة كالحماية الزائدة للطفل و النقد المستمر إلى جانب التهديد الدائم بالعقاب المؤدي لتفاقم الخجل لدى الطفل ، حيث يثير الخجل و يثار عن طريق إدراك البيئة.

### 4-الاتجاه الوراثي

و يعزي الخجل إلى شق وراثي تكويني ، يستمر ملازماً لسلوك الطفل طوال حياته في مراحل العمر التالية ولذا فمعاملة الطفل الخجول و راثياً بطرق الممارسات الوالدية السالبة ، قد يجعله معرضاً للمعاناة من الخجل المزمن .

## أضرار الخجل :

أشد أضرار الخجل عند الطفل انه يجعله لا يقوى على الاندماج في الحياة مع زملائه و يمنعه من التعلم من تجارب الحياة كما يجعل سلوكه يتصف بالجمود والخمول في وسطه المدرسي، ويتجنب الاتصال بالأطفال

الآخرين ولا يرتبط بصداقات دائمة كما أنه يبتعد عن كل طفل أو شخص يوجه له لوماً أو نقداً ولذلك يتسم الطفل الخجول بمحدودية الخبرة الدراسة مما قد يجعله عالمة على نفسه، أسرته، ومجتمعه.

### طريقة التعامل مع الطفل الخجول :

- 1- لا بد قبل كل شيء من تهيئة الجو وبث الطمأنينة بينه وبين الأشخاص الكبار الذين يعيش معهم داخل الأسرة، والمدرسة كي يشعر بالأمان الذي يساعده على الإفصاح عما يساوره من شكوك ومخاوف وقلق.
- 2- العمل على إعادة الثقة بالنفس عن طريق تصحيح فكرته عن نفسه من خلال بقبول بعض الجوانب التي قد يعاني منها على أساس أن لكل إنسان نقاط ضعف، وكي يتحقق ذلك لابد أن يشعر الطفل الخجول بالحب والود لكي يتقبل الأسباب الكامنة وراء خجلة سواء كان المعالج طبيباً نفسياً أم باحثاً اجتماعياً معلماً أم أحد الوالدين.
- 3- على المعالج أن يعمل على اكتشاف مواهب الطفل وجوانب القوة لديه، لان تشجيعه على الاقتحار بها يعزز ثقته بنفسه، مع مراعاة عدم اللجوء إلى تدريبه على أنشطة تفوق قدراته العقلية واللفظية في هذه المرحلة

### الوقاية من الخجل:

الوقاية يمكن أن تقي أطفالنا من مشاعر الخجل والانطواء على الذات من خلال الوقاية اتباع التعليم الآتية :

- 1- توفر الجو الهادئ للأطفال في البيت، وعدم تعرضهم للمواقف التي تؤثر في نفوسهم وتشعرهم بالقلق والخوف وعدم الاطمئنان.
- 2- ينبغي على الأم إخفاء قلقها الزائد ولهفتها على طفلها.
- 3- يتهم الوالدان بتعويد أطفالهما الصغار على الاجتماع بالناس.
- 4- يتدرب الطفل الخجول على الأخذ والعطاء.
- 5- ابتعاد الوالدين عن التدليل المفرط للطفل، وتعويده على الاعتماد على ذاته في أنه ملابسه وحقائه وغيرها من الأمور الأخرى.

### الأساليب العلاجية للخجل:

فيما يلي بعض الملاحظات التي تفيد الأهل والمهتمين بأمور التربية في مساعدتهم للطفل الخجول المنكمش في المناسبات الاجتماعية :

- 1) إن بعض التوتر والارتباك في المواقف الاجتماعية هو أمر طبيعي عند كثير من الأطفال .. لا تضخم المشكلة .. فالطفل يحتاج لبعض الوقت ليفهم ما يجري حوله وبعض الأمور التي يعتبرها الكبار عادية تكون غير ذلك في عقل الطفل.
- 2) حاول تفهم مشاعر الطفل وأفكاره وقلقه إذا طالت فترة الخجل أو الانكماش التي يمر بها .. راجع درجة التوتر في المنزل أو المدرسة ودرجة الاهتمام والرعاية والتشجيع التي تقدم له. وحاول تعديل الأمور السلبية قدرة الإمكان.
- 3) تجنب دائما إطلاق التسميات والأوصاف غير المفيدة مثل : خجول، خواف، ضعيف .. وغير ذلك.
- 4) شجع مختلف الهوايات عند الطفل .. بما فيها الرياضة والفنون والقدرات اللفظية وغير ذلك.



- (5) تأكد من إعداد الفرص الملائمة للتمرين والتدريب على مواجهة المواقف الاجتماعية والتعامل مع الأطفال الآخرين والكبار .. ومشاركة الطفل في ذلك. واستعمل ما تعرفه من أساليب لتخفيف توتر الطفل خلال هذه المواجهة كالحلوى أو اللعب أو التشجيع اللفظي ويمكنك المشاركة في الموقف والبقاء مع الطفل فترة إلى أن يخف التوتر.
- (6) وفر للطفل مزيداً من فرض التدريب في المنزل وغيره. عشرة دقائق يومياً أو خمسة تتطلب منه أن يتحدث عن موضوع ما أو أن يتلو قصة أو غيرها أمام الأهل أو غيرهم .. تقبل أداءه ولا تكثر من الملاحظات في المراحل الأولى من هذه التمارين.
- (7) تجنب عقاب الطفل وإهانته أمام الآخرين قدر الإمكان.
- (8) أترك للطفل بعض الحرية في اكتشاف ما حوله بنفسه وهو يتعلم من الخطأ والتجربة ومن الإرشادات تقبل بعض الأخطاء ولا تكن خيالياً تريد الكمال التام.
- (9) تذكر أن تكون عوناً للطفل وموجوداً حين الحاجة وأن يفهم الطفل ذلك عند مواجهته لموقف اجتماعي صعب.
- (10) لا تبخل في تشجيع الطفل ومكافأته على سلوكه الاجتماعي الجيد، وإجعل المكافآت مباشرة وغير بعيدة زمنياً .. لأن الطفل لا يفهم الزمن كما يفهمه الكبار.
- (11) لا تيأس في محاولاتك وابدأ بشكل جدي في التغيير وأعزم على الاستمرار، واسأل من حولك من ذوي الخبرة أو الاختصاص عند اللزوم. وتأكد أن كثيراً من الحالات تتحسن مع تقديم العمر وزيادة التجارب الناجحة والثقة في النفس.

## خلاصة:

تعرضت الطالبة في هذا الفصل الى متغير الخجل، و مما سبق ذكره أن الخجل هو حالة إنفعالية تفقد الفرد القدرة على التكيف مع محيطه و تصاحب هذه الحالة ردود أفعال نفسية كالقلق و التوتر، و ردود أفعال فيزيولوجية: كإحمرار الوجه عدم الإنتظام في دقات القلب. كما تم التمييز بين مكونات الخجل و عرض أهم أسبابه و أشكاله، النظريات المفسرة له، صفات الشخص الخجول، و علاج الخجل الذي من دوره سنقوم بالتعرض الى متغير آخر و هو اللعب.

# الفصل الثالث

## تقدير الذات

1. تمهيد
2. مفهوم الذات
3. مفهوم تقدير الذات
4. أنواع تقدير الذات
5. أهمية تقدير الذات
6. مستويات تقدير الذات
7. نظريات تقدير الذات
8. العوامل التي تؤثر في تكوين تقدير الذات
9. الفرق بين الذكور و الإناث في مفهوم تقدير الذات
10. تقدير الذات لدى المراهق
11. خلاصة

## تمهيد:

لا يمكننا أن نرى الذات، هذا الجزء الكائن فينا منذ الولادة، المحسوس غير مرئي، يؤثر فينا و يشعرا بوجودنا، فالذات الإنسانية يمكننا ملاحظتها في السلوك الذي يبديه الفرد. وكل ما هو حولنا يشكل أساس ذاتنا، فتفاعلنا مع الآخر يساعدنا في فهم الذات، كيف لا.. و إن علاقتي مع الآخر تبنى من خلال علاقتي مع ذاتي. سنحاول من خلال هذا الفصل التطرق لإحدى المفاهيم المهمة في جل النظريات السيكلوجية.

## أولاً: الذات

### 1- مفهوم الذات:

**1-التعريف اللغوي:** يرى (ابن منظور) أن كلمة الذات هي مرادفة لكلمة النفس أو الشيء، يعتبر أن الذات أعم من الشخص، لأن الذات تطلق على الشخص و غيره، أما الشخص فيطلق على الجسم فقط.

**2-التعريف الاصطلاحي:** هناك تعريفات متعددة لمفهوم الذات استخدمها علماء النفس و مؤسسي النظريات في هذا المجال، و من ضمن هذه التعريفات:

كان كولي Cooley من أوائل علماء النفس الاجتماعي الذين تعرضوا لمفهوم الذات فهو صاحب القول المشهور أن ا تمع مرآة يرى الفرد فيها نفسه. و هو يعرف الذات بأنها ما يشار إليه في الكلام الدارج بضمائر المتكلم، و لا يمكن تحديد الذات إلا من الشعور الذاتي للفرد إلى أن مفهوم الذات يتألف من مجموعة معتقدات تقويمية يملكها. ( إبراهيم أحمد أبو زيد ،1987:83) .

يشير بيرنز Burns : الفرد حول ذاته بالإضافة لوصف الذات. و تحدد هاتان ا مجموعتان: تقدير الذات و صورة الذات. إذن مفهوم الذات يتضمن:

**-صورة الذات:**كيف يرى الإنسان نفسه.

**-شدة الانفعالات و التقويم:** مدى عمق مشاعر الفرد حول الأبعاد المختلفة لذاته، و ما إذا كان لدى الفرد أحكام ايجابية أو سلبية حول هذه الأبعاد لصورة الذات.

**-الاحتمالات السلوكية:** الاستجابة التي يحتمل أن يقوم ا الفرد كنتيجة لتقييمه لذاته يرى سيد خير الدين : أن مفهوم الذات بمثابة تقييم الشخص لنفسه ككل من حيث مظهره و خلفيته و أصوله و كذلك قدراته ووسائله و اتجاهاته و شعوره حتى يبلغ كل ذلك ذروته حيث تصبح قوة موجهة لسلوكه.

و يعرف أبو زيد ابراهيم ( 1987 ) أن مفهوم الذات هو تركيب معرفي منظم موحد متعلم لمدرجات الفرد الواعية و يتضمن استجابات الشخص نحو نفسه ككل و تقديراته لذاته. و يعرفه حامد زهران ( 2005 : 56 ) بأنه تكوين معرفي منظم و متعلم للمدرجات الشعورية و التصورات و التقييمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد، و يعتبره تعريفا نفسياً لذاته.

يرى (رول Ruel: 1986) أن مفهوم الذات هو مصطلح سيكولوجي فالأوروبيون يستعملون مفهوم

تصور الذات و بأمريكا مفهوم الذات لهم نفس المعنى.

تري دورثي Dorthy أن مفهوم الذات هو;مجموع المشاعر التي يكون الفرد عن ذاته، بما في ذلك شعوره باحترام ذاته و حسب رأي بيرجر Berger فان هذه المشاعر تستند إلى الاقتناع بأن الذات جديرة بالمحبة و الاحترام و جديرة الأهمية بمعنى أن صاحبها لديه الكفاءة لإدارة شؤون نفسه و التفاعل مع بيئته بشكل مقبول و أن لديه شيئاً ما يستطيع أن يقدمه للآخرين من حوله.

اختلف الباحثون حول مصطلح مفهوم الذات، فمنهم من ينظر الى الذات كموضوع، و منهم من ينظر إليها على أنها عملية:

-**وجهة النظر الأولى:** تعني أن الذات مجموعة من المدركات و الأفكار و التقييمات التي يكون الفرد عن ذاته خلال مراحل نموه المختلفة، و هذا يعني أن مفهوم الذات نظام إدراكي متعلم يؤدي وظيفته على أساس إدراك الفرد لذاته على أ موضوع.

-**أما وجهة النظر الثانية:** فهي ترى أن الذات مجموعة من العمليات و البناءات النفسية التي تحكم سلوك الفرد.

قد تم في كتاب نسبية حقيقة اللاشعور تحديد الذات على الشكل التالي : الذات هي النشاط الذي يقوم به الجهاز النفسي، و التي عبرها يتم تكوين ادراكاتنا، الداخلية و الخارجية، و هو تكوين يتيح لنا التوضع في الزمان و المكان و نحن نشعر بوعينا ذا التوضع و بمعرفة التصرف إراديا تجاههما ووفق حاجاتنا.

كل فرد يتصور ذاته انطلاقاً من الخبرات اليومية و تمثيله و مقارنته مع الآخرين. و هذا يعني نوع من صُدّر على الذات و هو صورة فكرية عن ذاتيتنا من كل ، نفسية، اجتماعية...الخ

في منظور بدرة معتصم ميموني و مصطفى ميموني ( 2010: 97 ) إنّ مفهوم الذات يشمل و يجمع بين تخطيط الجسم و صورة الجسم في مفهوم شامل و موحد عن انفراديتنا كجسم آلي و في نفس الوقت مستثمر علائقيا و استهاميا في تفاعلية دائمة مع الغير، و كلّ هذا في محيط اجتماعي و ثقافي يفرض على الفرد بعض الأنماط من السلوك.

يشير مفهوم الذات بالنسبة لهيبلز و وييفر ( 2001 ) ( Hybels & Weaver ) إلى الكيفية التي نفكر بأنفسنا و نشعر نحوها. و يتولد احساسنا بذواتنا من خلال التفاعل مع الآخرين. فهم الذين يخبروننا من نحن عندما يقولون لنا عبارات من مثل: "انت فعلا ولد طيب" و"لديك ملامح جدك و أشعر حقيقة أنني أستطيع التحدث معك.

## 2-تقدير الذات:

### مفهوم تقدير الذات:

قبل الحديث عن مفهوم تقدير الذات، يجب أولاً إلقاء الضوء بصورة مختصرة عن الذات كمفهوم والذات كمصطلح.

### 1 – الذات:

يرى (ابن منظور، دت13): أن كلمة ذات هي مرادفة لكلمة النفس أو الشيء ويعتبر أن الذات أعم من الشخص، لأن الذات تطلق على الشخص وغيره، أما الشخص فيطلق على الجسم فقط.

وقد عرف أبو مغلي وآخرون ( 2002 ) الذات بأنها " : تكوين نظري معرفي منظم ومحدد، ومتعلم للمدركات الشعورية، والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات ببلورة الفرد ويعتبره تعريفاً نفسياً لذاته .

ويشير إبراهيم وبلبل،(1985): إلى أن مفهوم الذات عبارة عن تنظيم معرفي وانفعالي واجتماعي، يتضمن استجابات الفرد نحو ذاته في مواقف داخلية وخارجية، لها علاقة مباشرة في حياته.

ورأى "freud" أن بناء الشخصية بناء سليماً لا يتحقق إلا إذا حدث نوع من التوازن بين رغبات الهوا، ذلك الجزء من النفس الذي يحوي كل ما هو موروث أو غريزي ويحوي أيضاً العمليات العقلية المكبوتة، ومطالب (الأنا ) وهي السلطة الإرادية للشخصية الكلية ويظل خاضعاً لرغبات الهوا، ونمو (الأنا الأعلى ) يوجد داخل الفرد حيث أنه الممثل الداخلي للقيم التقليدية للمجتمع، وعلى الفرد أن يشبع قدرأ كافيأ من رغباته دون أن يشعر بالإحباط طوال الوقت، وعليه أن يفعل ذلك دون أن يصاب بالضرر، وبطريقة تسمح له بالشعور بأنه شخص مهذب ومقبول، وقد لا يكون هذا بالأمر السهل . وبمدى نجاح الفرد في تحقيق هذا التوازن ينمو لديه قدر مقبول من مفهوم الذات أي صورة عن نفسه يحبها ويرضاها . وعندئذ يتكون لديه تقدير موجب لذاته بدرجة مرتفعة.

يتضح أنه لا يمكن فهم الذات إلا من خلال الأشخاص المحيطين، فالذات تعتبر محوراً ترتكز عليه الإدراكات المؤثرة، والاتجاهات نحو الآخرين . وهذا التصور للذات على أنه مرجع للعلاقات الشخصية الداخلية المؤثرة يتضح في نظرية "سوليفان حيث أكد أن الفرد يستطيع أن يرى في على أن الفرد عندما يقبل ذاته يكون متقبلاً من ( rogers ) الآخرين ما يراه في ذاته، كما أكد الآخرين . وللذات طبيعتها الاجتماعية، فبينما كل الاتجاهات منشؤها الخبرة الاجتماعية، فإن اتجاهات الذات ينظر إليها على أنها

نتائج أو محصلة للتفاعل الاجتماعي بصفة خاصة. وأن الوعي بالذات لا يظهر إلا عند الفرد الذي يعيش في مجتمع حيث يتوافر فيه مبدأ الأخذ والعطاء.

وتعتبر كتابات rogers عن الذات أكثر ما قدم في هذا المجال تنظيماً واكتمالاً. كما أنه أول من وضع إطاراً متكاملًا لنظرية الذات من الناحية النظرية والتطبيقية، ويتضح من ذلك في أسلوبه المعروف بالعلاج المتمركز حول العميل، وتعتبر الذات مفهوماً محورياً في نظرية روجرز للشخصية، ويعرفها بأنها: تنظيم عقلي معرفي منظم من المدركات والمفاهيم والقيم الشعورية التي تتعلق بالسمات المميزة للفرد وعلاقاته المتعددة. والذات هي الشعور والوعي بكيونة الفرد، وتنمو الذات وتتفصل تدريجياً عن المجال الإدراكي، وتتكون نتيجة التفاعل مع البيئة، وتشمل الذات المدركة، والذات الاجتماعية، والذات المثالية، وقد تمتص قيم الآخرين وتسعى إلى التوافق والثبات، وهي تنمو نتيجة النضج والتعلم. (إسماعيل علوي، 2011: 55)

إن العلاقة بين مفهوم الذات وتقدير الذات، هي علاقة تكاملية، فهما وجهان لعملة واحدة، فإذا كان مفهوم الذات بمعناه العام يشير إلى إدراك الفرد لذاته من خلال احتكاك الفرد ومروره بالخبرات، والتي تتأثر بصفة خاصة بالتعزيزات التي تصدر عن الأشخاص المحيطين به، فإن تقدير الذات يعنى حكم الفرد على ذاته في جوانب شخصيته المتعددة، ووصفها بالحسن أو القبيح، أو الإيجاب أو السلب مقارنة بالآخرين، ويرجع هذا الحكم إلى الفكرة التي كونها الفرد عن نفسه.

### أنواع تقدير الذات:

هناك نوعان لمفهوم تقدير الذات:

#### الأول : التقدير الإيجابي للذات:

إن مفهوم الذات الموجب لدى الطفل يعتمد بدرجة كبيرة على تلقي الطفل التقدير الموجب غير المشروط، والذي يعني إظهار التقبل للطفل بغض النظر عن سلوكه.

وير (زهران، 1997: 68) أن مفهوم الذات الإيجابي يشير إلى الصحة النفسية والتوافق النفسي، ويذكر أيضاً أن تقبل الذات مرتبط ارتباطاً جوهرياً موجباً بتقبل الآخرين، وأن تقبل الذات وفهمها، يعتبر بعداً رئيساً في عملية التوافق الشخصي. ويرى (block and merritt)، (2005 أن الأفراد الذين يتمتعون بمفهوم إيجابي، لتقدير الذات، تكون لديهم بعض الخصائص التي تميزهم عن غيرهم من الأفراد، ومن تلك الخصائص:



1. يشعرون بالأهمية.
2. يشعرون بالمسئولية تجاه أنفسهم والآخرين.
3. لديهم إحساس قوي بالنفس، ويتصرفون باستقلالية، ولا يقعون تحت تأثير الآخرين بسهولة.
4. يعترفون بقدراتهم ومواهبهم، كما أنهم فخورون بما يفعلون.
5. يؤمنون بأنفسهم، فلديهم القدرة على المخاطرة ومواجهة التحديات.
6. لديهم القدرة العالية على تحمل الإحباط.
7. يتمتعون بالقدرة على التحكم العاطفي في الذات.
8. يشعرون بالتواصل مع الآخرين، كما أنهم يتمتعون بمهارات جيدة في التواصل.
9. يولون العناية بمظهرهم وأجسامهم . (إسماعيل علوي، 2014: 60)

### الثاني : التقدير السلبي للذات:

إن الأطفال ذوي التقدير السالب للذات يتميزون بالإدراك السالب لذواتهم، وعدم الرضا عنها، وعدم القدرة على تحمل المسؤولية، بسبب خبراتهم، وتنشئتهم الاجتماعية.

حيث يذكر ( blotnik ، 1993 : 128 ) أن مفهوم الذات السالب للطفل يعتمد على الاعتبار الموجب المشروط، والذي يعني إظهار تقبل الوالدين للطفل وفقاً لسلوكيات معينة يسلكها الطفل، فقد يعطي الوالدان المساندة والتعزيز للطفل، إذا كان يسير بشكل مرضي في دراسته، في هذه الحالة يتلقى الطفل تقديراً موجباً مشروطاً قائماً على أدائه الأكاديمي جيد فقط، ووفقاً لذلك، ينخفض مفهوم الذات لديه بل ويشعر بالاحتقار عندما يفعل أشياء مخيبة للأمل. و يذكر ( جبريل، 1983) : بعض الخصائص التي تميز هؤلاء الأفراد، ومنها:

- 1- الحساسية نحو النقد : حيث يرون في النقد تأكيداً لصحة شعورهم بالنقص.
- 2- اتجاه نقدي متطرف يستخدم لدفاع عن صورة الذات المهزوزة، ويظهر ذلك من خلال توجيه الانتباه إلى عيوب الآخرين وتجاهل العيوب الشخصية.
- 3- الشعور بالاضطهاد : حيث إن الفشل هو نتيجة تخطيط خفي من قبل الآخرين، وهكذا يتم إنكار الضعف الشخصي والفشل، ويتم إسقاط اللوم على الآخرين.
- 4 - نزوع إلى ظهور استجابة قبول نحو التملق.

5- الميل إلى العزلة والابتعاد عن التنافس، وذلك بهدف إخفاء النقص المتوقع ظهوره. ( أيلاس محمد، 2014: 73 ).

### أهمية تقدير الذات:

إن كثيراً من مشكلات الطفولة تنجم عن الشعور بانخفاض تقدير الذات، فالشعور الذي يحمله الأطفال نحو أنفسهم هو أحد المحددات الأساسية للسلوك، وشعور الطفل بأنه شخص بدون قيمة يفتقر إلى احترام الذات، ويؤثر على دوافعه واتجاهاته وسلوكه، فهو ينظر إلى كل شيء بمنظار تشاؤمي. إن الأطفال الذين يفتقرون إلى الثقة بالذات لا يكونوا متفانلين حول نواتج جهودهم، فهم يشعرون بالعجز والنقص ويفتقدون حماسهم بسرعة، وتبدو الأشياء بالنسبة لهم وكأنها تشير دائماً بشكل غير سليم، وهم يستسلموا بسهولة وغالباً ما يشعرون بالخوف ويصفون أنفسهم بصفات سلبية مثل: سيئ، عاجز، فاشل، ويتعاملوا مع الإحباط والغضب بطريقة غير مناسبة، حيث يتوجهون بسلوك انتقامي نحو أنفسهم ونحو الآخرين.

وإن تقدير كل شخص لذاته يؤثر في أسلوب حياته، وطريقة تفكيره، وعمله، ومشاعره نحو الآخرين، ويؤثر في نجاحه، ومدى انجازه لأهدافه في الحياة، فمع احترام الشخص وتقديره لذاته تزداد إنتاجيته، وفاعليته في حياته العملية والاجتماعية .... فلا يجب أن تكون إخفاقات وعترات الماضي عجلة تقودنا للوراء، وتقيدنا عن السير قدماً، بل العكس يجب أن يكون ماضينا سراجاً يمدنا بالتجارب والخبرة في كيفية التعامل مع القضايا، والأحداث، ولكن .... يعتمد ذلك على مستوى تقديرنا لذاتنا، وعلى تجاربنا الفردية ويشير تقدير الذات إلى نظرة الفرد الايجابية له نفسه، بمعنى أن ينظر الفرد إلى ذاته نظرة عالية تتضمن الثقة بالنفس بدرجة كافية، كما تتضمن إحساس الفرد بكفاءته وجدارته واستعداده لتقبل الخبرات الجديدة، وبصفة عامة يرتبط تقدير الذات بالسلوك الذي يعبر عن النمو أكثر مما يعبر عن الدفاع، كما يعبر عن ذلك أصحاب التوجه الإنساني في علوم النفس.

ويشير، ( pandora1991 ) إلى أن فاعلية الذات تؤدي دوراً محورياً في تحديد درجة، التحكم في أنماط التفكير المثير للقلق، فالطالب الذي يعتقد أن لديه قدرة مرتفعة على التحكم في مصادر التهديد المحتملة، لا تكون أنماط تفكيره مثيرة للقلق، في حين أن الطالب الذي يعتقد أن لديه قدرة منخفضة في التحكم في هذه التهديدات، تنتابه درجة مرتفعة من الإحساس بالقلق، ويركز تفكيره حول عجزه عن التوافق ويدرك أن العديد من جوانب بيئته مشحونة بالمخاطر.

وكان ( erich fromm : 1931 ، 35 ) أحد الأوائل الذين لاحظوا الارتباط الوثيق بين تقدير، وكان الشخص لنفسه ومشاعره نحو الآخرين، حيث أشار إلى أن الإحساس بيبغض الذات لا ينفصل عن

الإحساس ببعوض الآخرين، وأن تقدير الذات المنخفض يعتبر شكلاً من أشكال العصاب . وبعد هذه العلاقة الوظيفية لدى العديد من مرضاه، ولاحظ أن الأشخاص ( rogers ) سنوات لاحظ الذين يبدون تقديراً مرتفعاً للذات، يبدون تقبلاً كبيراً للآخرين، وقد حدا هذا بروجرز إلى الإشارة إلى حاجة أساسية وهي تقدير الذات وإلى تأكيد أهميتها في تحقيق الصحة النفسية للأفراد.

ويرى الباحث أن تقدير الذات مهم جداً من حيث أنه هو البوابة لكل أنواع النجاح الأخرى المنشودة، فمهما تعلم الشخص طرق النجاح وتطوير الذات، فإذا كان تقييمه لذاته وتقييمه لها ضعيفاً، فلن ينجح بالأخذ بأي من تلك الطرق للنجاح، لأنه يرى نفسه غير قادر، وغير أهل، ولا يستحق هذا النجاح، كما أن تقدير الذات لا يولد مع الإنسان، بل هو مكتسب من تجاربه في الحياة، وطريقة رد فعله تجاه التحديات والمشكلات في حياته، وضعف تقدير الذات ينمو بسبب كثرة الهروب من مواجهة المشكلات وعدم الرغبة في الحديث عنها، وهذا يتطلب شجاعة في أن يعترف الإنسان بأخطائه وعيوبه، لذلك كانت الخطوة الأولى هي رفع مستوى الشجاعة عند الشخص ليواجه عيوبه ويعمل على حلها. (باحمد جويده، 2015: 85) .

## مستويات تقدير الذات:

نميز نوعين من تقدير الذات هما:

### 1- المستوى المرتفع ، العالي, الايجابي

و تشير نتائج دراسة تيسلر و شفارتز Tessler & Showartz الى أن الأفراد ذوي تقدير الذات العالي ينظرون إلى كونهم قادرين على مواجهة الصعوبات في الحياة بأنفسهم دون الحاجة إلى الاعتماد على مساعدة الآخرين و إن دافعيتهم إلى التحصيل أقوى مقارنة بذوي تقدير الذات المنخفض.

و رأى) أتكسن Atiknson ، (1983 أن الفرد الذي يمتلك مفهوماً قوياً و ايجابياً للذات يرى العالم بشكل مختلف تماماً عن الشخص الذي يمتلك مفهوماً ضعيفاً للذات.

و توصلت دراسة؛ "جبريل 1983 )؛ الى وجود علاقة تبادلية و ذات دلالة بين تقدير الطالب لذاته و بين توافقه المدرسي في المرحلة الثانوية، فزيادة تقدير الطالب لذاته يسهم في تحسين التوافق المدرسي لديه و بالعكس.

و أوضحت دراسة أخرى؛ "جبريل 1993 )؛ ان تقدير الذات لدى الإناث أعلى من مستوى الذكور فيما يتعلق بالجانبين الاجتماعي و الأخلاقي، و أقل فيما يتعلق بالجانبين العقلي و الانفعالي و الثقة بالنفس توجه الحقائق الموضوعية ذوي المستوى العالي من تقدير الذات، حيث تكون علاقتهم بالواقع

جيدة، و يحاولون دائماً الصدق مع ذواتهم الحقيقية صفات الأشخاص ذوي التقدير المرتفع للذات: أثبتت نتائج الكثير من الدراسات مثل : أبرامز هيج 1988، جوزيف و آخرون ( 1992 ) ، جيهان رشتي ( 1993 )، جيمس ( 1999 ) ، ماك كاي ( 2000 ) ، أن الأشخاص الذين يتصفون بتقدير مرتفع للذات هم:

-أكثر ثقة في أحكامهم و آرائهم.

-لديهم القدرة على الاندماج و الانتماء بسرعة.

-الشعور بالأهمية و القدرة على مواجهة التحدي و الضغوط المختلفة.

-أكثر قدرة على السيطرة على أنفسهم و أقل تأثراً بآراء الآخرين.

-أكثر واقعية و تفاؤلاً

## 2- المستوى المتدني:

أن الانخفاض في تقدير الذات و قد تبين من خلال عدد من الدراسات كدراسة ترامبلي Trimply يؤدي إلى القلق و يكون ذوو تقدير الذات المنخفض سريعي التأثير و شديد الحساسية تجاه النقد و اللوم، و يميل انجازهم للمهام إلى أن يكون ضعيفاً و يظهرون اضطراباً عالياً عندما يكتشفون أي شيء غير مقبول عن أنفسهم.

إلى أن السلوكيات الاجتماعية الناتجة عن تقدير الذات هي ذات تأثير كبير و لاحظ يورن: (uren) في تطور الشخصية و الفاعلية الاجتماعية للشخص، هذا فضلاً عن أن مستوى تقدير الذات مرتبط بسلوك الشخص في المواقف الاجتماعية و أوضح ( بوتلر Butler ، : ( 1983 أن هناك علاقة بين تقدير الذات والكآبة و أن ذوي تقدير الذات المنخفض كانوا مكتئبين أكثر من ذوي تقدير الذات العالي.

كما أظهرت نتائج دراسة ( كاهل و آخريين Kahle & Al ، 1980 ) أن انخفاض تقدير الذات يؤدي إلى مشكلات شخصية في مرحلة المراهقة مما يؤدي الى سوء التوافق الاجتماعي الذي يستند بالأساس إلى تقدير الذات الموضوعي، الذي يعتمد على تفاعلات الشخص و الآخرين. (بن علي مريم ، 2014 :

. ( 123 )

## النظريات المفسرة لتقدير الذات:

تعددت النظريات المفسرة للذات ومن هذه النظريات:

## -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 تأثيراً في سلوكه في المراحل التالية من حياته، سواء كان سلوكاً سويةً، أو شاذاً، وثانيها، أن الدفاعات الغريزية الجنسية للفرد هي محددات أساسية لسلوكه، وثالثها، أن الجانب الأكبر من سلوك الفرد تحكمه محددات لا شعوري.

ويرى الشهري 1999 أن (freud) قد أعطى مكانة بارزة؛ "لأننا؛" في بناء الشخصية و يرى أن الأنا تقوم بدور وظيفي وتنفيذي تجاه الشخصية، إضافة إلى أنها تحدد الغرائز، لتقوم بإشباعها، وتحدد أيضاً إلى جانب ذلك كيفية إشباعها، كما تقوم أيضاً 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.

و يذكر الشناوي أن (freud) يرى أن هناك مفهومين في نظريته للشخصية أن

**الأول: الغرائز :** يرى أن الطاقة النفسية لا تختلف عن الطاقة البدنية، لأن كل منهما يمكن أن يتحول إلى الصورة الأخرى.

**والثاني : الشعور واللاشعور :** فرييد (freud) أن جانباً من حياة الفرد يقع خارج نطاق وعيه، وهو أن الشخصية تتألف من ثلاث أنظمة رئيسية، أطلق عليها الهو، اللاشعور. ويرى والأنا، والأنا الأعلى وأن هذه الأنظمة على الرغم من استقلاليتها، إلا إنها تتفاعل مع بعضها تفاعلاً يصعب معه فهم تأثير كل منها.

## - نظرية karl rogers :

وتقوم نظرية روجرز على النظرة لطبيعة الإنسان، تلك النظرة التي تفترض وجود قوة دافعة لدى الإنسان، وهي النزعة إلى تحقيق الذات أن الذات هي جوهر الشخصية الإنسانية، وأن مفهوم الذات حجر الزاوية rogers ويعتقد الذي ينظم السلوك الإنساني. وأن 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:

- 1- قيم الآباء وأهدافهم، والتصورات التي يواجهها الفرد للمجتمع المحيط.
- 2- خبرات الفرد المباشرة.
- 3- التصورات التي تكون الصورة المثالية التي يرغب أن يكون عليها . ويقوم مفهوم الذات لدى الفرد بوظائف مختلفة:

أ – وظيفة دافعية : هي التي تحفز المرء على السلوك لتحقيق الأهداف.

ب – وظيفة تكاملية : تؤدي إلى تكامل السلوك الفردي بما يحقق صورة الفرد عن نفسه.

وهو يرى أن الفرد إذا أدرك نفسه على أن يتصرف في مختلف المواقف بما يتلاءم مع صورته عن نفسه، فإنه يشعر بالكفاية والجدارة والأمن، أما إذا شعر بأنه يتصرف خلاف فكرته عن نفسه، يشعر بالتهديد والخوف . ولما كان لدى الفرد حاجة ملحة كي يظهر أمام الآخرين على أنه قوي وجدير وقادر على حل مشكلاته، والاعتماد على نفسه وتحقيق ذاته، ويعيش بما يتلائم مع صورته عن ذاته، فإن على المرشد النفسي أن يستثمر هذه الحاجة وأن يعتمد على تكتيكات وأساليب تساعد المسترشد على تحقيق هذه الحاجة الملحة والعمل بطريقة إيجابية سوية . ويرى أيضاً أن وظيفة الذات هو العمل على وحدة وتماسك الجوانب المختلفة للشخصية، وإكسابها طابعاً مميزاً، كما يقوم مفهوم الذات بتنظيم الخبرات التي يكتسبها الفرد في إطار متكامل .

### - نظرية maslow :

رأى ماسلو أن الأفراد الذين يسعون لتحقيق ذواتهم، جميعاً بدون استثناء مغرمين أو منغمكين في عمل ما، ومخلصين له، ويعتبر هذا العمل بالنسبة لهم ذا قيمة نفسية، وهذا بحد ذاته شيء عظيم. فمثل هؤلاء الأفراد يسعون لتحقيق المثل العليا، كالخير، الحقيقة، النظام، الجمال، العدالة ، ..... الخ، والتي تعد لهم قيم حياتية هامة . ويوجد في تحقيق الذات ما يسمى عملية الاختبار الدائم، فالإنسان حسب رأي ماسلو مخير في مصيره وتقريره أيضاً، كما أنه فاعل ومنفعل، أي أنه ليس سلبياً، بل وإيجابياً، يؤثر ويتأثر فهو في حركة دائمة نحو الأمام، يسعى نحو التخلص من المعيقات التي تعترضه في سير حياته.

### - نظرية cooper smith :

يعتبر تقدير الذات عند كوبر سميث ظاهرة تتضمن كلاً من عمليات تقييم 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 متضمناً الاتجاهات التي يرى أنه تصنعه على نحو دقيق، ويقسم تعبير الفرد عن ذاته إلى قسمين:

- التعبير الذاتي : وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها.
- التعبير السلوكي : ويشير إلى الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية.

ويميز كوبر سميث بين نوعين من تقدير الذات، الأول : تقدير الذات الحقيقي، ويوجد عند الأفراد الذين بالفعل أنهم ذوو قيمة، والثاني : تقدير الذات الدفاعي، ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم غير ذوي قيمة، ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور والتعامل على أساسه مع أنفسهم والآخرين وقد بين أن هناك ثلاثة من حالات الرعاية الوالدية تبدو له مرتبطة بنمو المستويات الأعلى من تقدير الذات وهي: تقبل الأطفال من جانب الآباء، وتدعيم سلوك الأطفال الايجابي من جانب الآباء، واحترام مبادرة الأطفال، وحريةهم في التعبير من جانب الآباء.

### -نظرية rosenborg :

تدور أعمال روزنبرج 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 روزنبرج بتقييم المراهقين لذواتهم ووضع دائرة اهتمامه بعد ذلك بحيث شملت ديناميات تطور صورة الذات الايجابية في مرحلة المراهقة . واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي للفرد مستقبلاً والمنهج الذي استخدمه روزنبرج هو الاعتماد على مفهوم الاتجاه باعتباره أداة محورية تربط بين السابق واللاحق من الأحداث والسلوك ، واعتبر روزنبرج: أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه . وطرح فكرة أن الفرد يكوّن اتجاهاً نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها ويخبرها، وما الذات إلا أحد هذه الموضوعات، ويكون الفرد نحوها اتجاهاً لا يختلف كثيراً عن الاتجاهات التي يكونها نحو الموضوعات الأخرى، ولو كانت أشياء بسيطة يود استخدامها ولكنه فيما بعد عاد واعترف بأن اتجاه الفرد نحو ذاته يختلف عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى. (حمري صارة، 2012، 154: 160 )

### العوامل التي تؤثر في نمو و تكوين تقدير الذات:

عندما درس ستانلي كوبر سميث في عام 1967 Stanly Cooper Smith الظروف الأسرية ل ( 1730 أسرة بهدف تحديد أنماط سلوك الكبار الذي أثر بشكل غير عادي على تقدير الذات عند الأطفال، خلص الى القول بأن هناك ثلاثة عوامل أساسية تسهم بشكل كبير في بناء تقدير باسق للذات عند الطفل هي:

1- أن يشعر بالمحبة و التقبل في السنوات العمرية الأولى من حياته و في مختلف مراحل نموه بشكل غير مشروط.

2- أن تكون عند الأسرة قوانين حياتية جيدة و محددة و يتم تطبيقها بشكل متكامل و مقبول.

3- أن تظهر الأسرة لأطفالها الاحترام البين من لحظة ميلادهم و طيلة أيام حياتهم و يؤكد بيرنز Burns في هذا الصدد الى وجود نقاط أساسية ثلاث تتدخل في عملية تقويم الفرد لذاته:

1- مقارنة الفرد لصورته الذاتية مع الصورة المثالية للذات، أو الشخص الذي يود الفرد أن يكونه اعتبر James تقدير الذات، و تعتبر هذه المقارنات كمؤشر للصحة النفسية، حتى أن جيمس كنتاج للتباين بين طموحات الفرد و انجازاته الحقيقية.

2- تذويب الأحكام الاجتماعية، حيث التقييم الذاتي محدد بمعتقدات الفرد لكيفية تقييم الآخرين له.

3- تقييم الفرد لذاته يحمل نسبية النجاح و نسبية الفشل، نظرا لما تتضمنه هويته الذاتية، فليس ما يفعله الفرد جيدا بحد ذاته، بل أن الفرد جيد نتيجة للأفعال التي يقوم بها. فالنمط الذي يتطور هو أن يصبح الفرد جزءا من التمتع بأفضل طريقة ممكنة إلى أن أهم العوامل الخارجية المؤثرة في تقدير الذات التي تتعذر سيطرة الفرد عليها. (زبيدة امزيان، 2007: 145 - 147).

### الفرق بين الذكور والإناث في مفهوم تقدير الذات وتقييمها:

يذكر (الضامن، 2005) أن الإناث تعطي قيمة أكبر للمظهر والجاذبية الجسمية أكثر: من الذكور، ويبدو أن جاذبية الوجه عند الذكور والإناث تعد مؤشراً جيداً على بناء علاقات اجتماعية مع الآخرين. وتشير كثير من الدراسات إلى أن تقدير الذات عند الإناث أقل منه عند الذكور، وأن الذكور يعبرون عن قدراتهم بثقة أكبر من الإناث. وفي مرحلة المراهقة الوسطى يلاحظ أن تقييم الذكور لأنفسهم أعلى من تقييم الإناث في موضوع الرياضة والرياضيات، بينما الإناث أعلى في التعبير اللغوي. ولا يختلف الذكور عن الإناث في مجال القدرة الاجتماعية، وتلعب الثقافة دوراً كبيراً في الفروق بين الجنسين من حيث الفرص التي تعطى لكل منهما، ويبدو أن تقدير الذات المتعلق بالتحصيل أعلى عند الذكور مقارنة بالإناث، وأن موضوع العلاقات يرتبط بالإناث أكثر منه عند الذكور. وتشير الدراسات إلى أن الأولاد يحصلون على الامتيازات من خلال الرياضة والعلاقات والذكاء، بينما الإناث يحصلن على الامتيازات من خلال المظهر والجوانب الاجتماعية والتحصيل في المدرسة.



## تقدير الذات لدى المراهقين:

يذكر الضامن، (2005) أنه إذا كان مفهوم الذات يعني نحن، فإن تقدير الذات- يعني كيف نشعر بأنفسنا، وبمعنى آخر، فإن تقدير الذات هو الجانب التقييمي لمفهوم الذات، وبالتالي لا داعي للفصل بين المفهومين. ويعتبر (كارل روجرز 1961) أن تقدير الذات هو محور الشخصية السليمة، فالأشخاص الذين يحبون أنفسهم لديهم مشاعر إيجابية نحو الآخرين، ونحو أنفسهم بشكل عام. فالمرهقين الذين يحبون أنفسهم، تجدهم سعداء، بينما المرهقين الذين تقديرهم لذواتهم منخفض تجدهم مكتئبين. كما أن الأشخاص الذين يقدرون أنفسهم تقديراً منخفضاً، لا يشعرون بالأمن في علاقاتهم مع الآخرين، ويشعرون بالقلق حول، أنفسهم، فتقدير الذات المتدني في مرحلة المراهقة يرتبط بتعاطي المخدرات، الجنوح، الاكتئاب والأفكار الانتحارية، بالإضافة إلى الخجل الذي يصاحب عدم تكيفهم النفسي. ومن الملاحظ أن تقدير الذات لدى المرهقين غير مستقر، خاصة لدى الحساسين للتقييم. وقد أشار cooper smith إلى أربعة عناصر تلعب دوراً في نمو تقدير الذات بشكل عام وهي:

1- مقدار الاحترام والتقبل والمعاملة التي تتسم بالاهتمام التي يحصل عليها الفرد من قبل الآخرين الهامين في حياته.

2- تاريخ نجاح الفرد والمناصب التي تمثلها في العالم ( يقاس النجاح بالناحية المادية ومؤشرات التقبل الاجتماعي).

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

4- كيفية تفاعل الفرد مع المواقف التي يتعرض فيها للتقليل من قيمته. فبعض الأشخاص قد يخفون ويحورون ويكبتون تماماً أي تصرفات تشير إلى التقليل من قيمتهم من قبل الآخرين أو نتيجة فشلهم السابق. حيث تخفف القدرة على الدفاع عن تقدير الذات من شعور الفرد بالقلق وتساعده في الحفاظ على توازنه الشخصي.

ويرى الدلفي، 2001 أن مفهوم الذات عند الراشدين تتكون نتيجة حصيلة محاولاته الأولى من الخطأ والصواب، أو النجاح والفشل، فيعرف مواطن قوته وضعفه، فيتعلم كيف يلعب أدواراً مختلفة تبعاً لذلك، ويكون على معرفة بكل التغيرات التي تطرأ على حياته. (الشيخ دعد، 2003 : 187-189).

## خلاصة :

نستخلص مما سبق أن لتقدير الذات دور حاسم في الحياة النفسية لأنه يعني الموقف الإيجابي أو السلبي الذي يتخذه الفرد اتجاه نفسه فهو كذلك حسب أغلب الدراسات التي تطرقنا إليها في هذا العمل مصطلح اجتماعي محض بحيث يتحدد ويتطور انطلاقاً من تفاعله مع نفسه ومع المجتمع وكذا استجاباته التي عاشها ويعيشها في كل فترات حياته، فاحت ا رمه لذاته و احترام الآخرين له يمنحه نظرة إيجابية نحو ذاته وهذا يمكنه من أن يرى نفسه مهما ومحترماً على العكس من الاحتقار و النبذ و العزلة و الإحباط للذين يدعمون احتقار الفرد لذاته وتقديرها السلبي.

# الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

- الدراسة الاستطلاعية

- دراسة أساسية

## تمهيد:

يعالج هذا الفصل الإجراءات المنهجية التي تم إتباعها في الدراسة الميدانية ، بدءا بالدراسة الاستطلاعية حيث تم تحديد الأدوات المستخدمة فيها و ضبط خصائصها السيكومترية فيها و ضبط خصائصها السيكومترية ، و بعدها تم التطرق إلى الدراسة الأساسية بدءا باختيار أفراد العينة ، و انتهاء بتحديد الوسائل الإحصائية التي سيتم الاعتماد عليها في معالجة نتائج فرضيات الدراسة .

## أولاً: الدراسة الاستطلاعية

### 1.1 - الهدف منها:

الغرض من هذه الدراسة الاستطلاعية هو :

- التعرف على مجتمع الدراسة و خصائصها
- أخذ نظرة أولية على المجتمع الأصلي للعينة.
- جمع المعلومات و المعطيات الضرورية للدراسة الأساسية
- التعرف على ميدان الدراسة و تحديد خصائصها.
- الكشف عن الصعوبات التي يمكن مواجهتها في الدراسة الأساسية .
- تقييم مدى صلاحية أدوات البحث من حيث الخصائص السيكومترية ومدى قدرة التلميذ على التعامل معها.

### 1.2 - عينتها :

احتوت العينة في الدراسة الاستطلاعية على 20 تلميذا منهم 10 ذكور و 10 إناث للسنة الثالثة من التعليم المتوسط لمتوسطة الشهيد أحمد بوقرة .

### 1.3 - الإطار الزمني و المكاني للدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء البحث خلال الفترة الممتدة من 30 أبريل 2019 إلى 02 ماي 2019 في متوسطة الشهيد أحمد بوقرة - وهران .

#### 1.4 - وصف أداة الدراسة:

مقياس المقنن للخجل المصمم من طرف الباحث شيك وباص ترجمت بدر محمد الأنصاري: يهدف هذا الاستبيان إلى قياس مدى توفر صفة الخجل و ضعف توكيد الذات، تكونت هذه الأداة في صورتها المبينة من 09 بنود ، و تم عرض الاستبانة على تلاميذ السنة الثالثة متوسط .

#### 1.5 - نتائج الدراسة الإستطلاعية:

تتمثل نتائج الدراسة الإستطلاعية في حساب الخصائص السيكومترية لأداة الخجل، و كانت نتائجها كالتالي:

**الصدق:** حسب الصدق بطريقة الإتساق الداخلي حيث حسب صدق فقرات الإستبانة الخجل مع المجموع الكلي لها و الجدول كالاتي:

الفقرات	قيمة ر	مستوى الدلالة
1	0.60**	0.05
2	0.61**	0.05
3	0.59**	0.05
4	0.75**	0.05
5	0.72**	0.05
6	0.73**	0.05
7	0.73**	0.05
8	0.66**	0.05
9	0.69**	0.05
المجموع	1	0.05

**جدول رقم (1) يوضح كيفية حساب صدق إستبيان الخجل ، حيث كانت قيمة "ر" دالة إحصائية، عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يترجم صدق الإستبيان.**  
الثبات : يشير الثبات الى إمكانية الإعتماد على أداة القياس، بمعنى أن يعطي الإختبار نفس النتائج بإستمرار، إذا ما أستخدم أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة.

وقد تم الإعتماد في حساب الثبات على: طريقة الفا كرومباخ، طريقة التجزئة النصفية.

1- الفا كرومباخ: وقد حسب أيضا عن طريقة الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية « spss » حيث قدرت قيمته ب : 0.85 أما صدق الاستبيان فقدرت قيمته ب : 0.92 مما يعني الإتساق الداخلي لبنود الإستبيان ، وهذا يدل بدوره على ثبات البنود .

2- طريقة التجزئة النصفية: حيث يتم حسابها عن طريقة طريق الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية "spss": حيث قدرت قيمة سييرمان براون للإستمارة ، كما هو موضح في الجدول:

عدد العبارات	قيمة "ر" قبل التعديل	قيمة "ر" بعد التعديل
09	0.83	0.83

جدول رقم (2) يوضح كيفية حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لإستمارة الخجل ، حيث تم إبراز قيمة "ر" قبل التعديل و بعد التعديل لكل الإستمارة.

3- معامل جوتمان: وقد حسب أيضا عن طريق الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية "spss"، حيث قدرت قيمته ب: 0.83

أما نتائج الدراسة الإستطلاعية في حساب الخصائص السيكمترية لأداة تقدير الذات، فكانت نتائجها كالتالي:

الصدق: حسب الصدق بطريقة الإتساق الداخلي حيث حسب صدق فقرات الإستبانة الخجل مع المجموع الكلي لها و الجدول كالتالي:

الفقرات	قيمة ر	مستوى الدلالة
1	0.73**	0.01
2	0.29**	0.01
3	0.74**	0.01
4	0.77**	0.01
5	0.32**	0.01
6	-0.03**	0.01
7	0.76**	0.01
8	0.73**	0.01
9	0.08**	0.01
10	0.54**	0.01
المجموع	1	0.01

جدول رقم (3) يوضح كيفية حساب صدق إستبيان الخجل ، حيث كانت قيمة "ر" دالة إحصائية، عند مستوى الدلالة 0.01 وهذا ما يترجم صدق الإستبيان.

الثبات : يشير الثبات الى إمكانية الاعتماد على أداة القياس، بمعنى أن يعطي الإختبار نفس النتائج بإستمرار، إذا ما أستخدم أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة.

وقد تم الإعتماد في حساب الثبات على: طريقة الفا كرومباخ، طريقة التجزئة النصفية.

1- الفا كرومباخ: وقد حسب أيضا عن طريقة الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية « spss »

حيث قدرت قيمته ب : 0.65 أما صدق الاستبيان فقدرت قيمته ب : 0.80 مما يعني الإتساق الداخلي لبنود الإستبيان ، وهذا يدل بدوره على ثبات البنود .

2- طريقة التجزئة النصفية: حيث يتم حسابها عن طريقة طريق الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية

"spss": حيث قدرت قيمة سبيرمان براون للإستمارة ، كما هو موضح في الجدول:

عدد العبارات	قيمة "ر" قبل التعديل	قيمة "ر" بعد التعديل
10	0.55	0.56

جدول رقم (4) يوضح كيفية حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لإستمارة تقدير الذات ، حيث تم إبراز قيمة "ر" قبلو التعديل و بعد التعديل لكل الإستمارة.

3- معامل جوتمان: وقد حسب أيضا عن طريق الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية " spss"، حيث قدرت قيمته ب: 0.55

### ثانيا : الدراسة الأساسية

#### 1- منهج الدراسة :

طبق في الدراسة الحالية المنهج الوصفي التحليلي، باعتباره المنهج الملائم لطبيعة بيانات هذه الدراسة.

#### 2- عينة الدراسة الأساسية:

بلغ عدد أفراد العينة الأساسية 80 تلميذا و تلميذة من تلاميذ السنة الثالثة متوسطة .

#### 3- الإطار الزمني و المكاني للدراسة الأساسية:

تم إجراء البحث خلال الفترة الممتدة من 05 أفريل 2019 إلى 08 ماي 2019 في متوسطة الشهيد أحمد بوقرة - وهران .

#### 4- نتائج الدراسة الأساسية:

تتمثل نتائج الدراسة الأساسية في حساب الخصائص السيكومترية لأداة الخجل، و كانت نتائجها كالتالي:  
**الصدق:** حسب الصدق بطريقة الإتساق الداخلي حيث حسب صدق فقرات إستبانة الخجل مع المجموع الكلي لها و الجدول كالاتي:



مستوى الدلالة	قيمة ر	الفقرات	
0.01	0.73**	إني غير اجتماعي الأمر الذي يلزم تكوين علاقات حديثة بالآخرين	1
0.01	0.80**	لا أجد صعوبة في مبادرة الحديث مع الغرباء من الناس	2
0.01	0.69**	أشعر بالتوتر حينما أتواجد في مجموعة من الناس لا أعرفهم	3
0.01	0.85**	ينتابني الشعور بالقلق أثناء المحادثة خشية من قول شيء يدل على الغباء	4
0.01	0.87**	أشعر بالقلق عندما أتحدث الى شخص ذي سلطة أو نفوذ	5
0.01	0.80**	ينتابني الشعور بعد لراحة و الضيق في الحفلات و النوادي الاجتماعية الأخرى	6
0.01	0.77**	أشعر بأبني مقمع أو مكبت في المواقف و النواحي الاجتماعية	7
0.01	0.74**	أشعر بصعوبة النظر أو التحديق في مرمى بصر شخص ما	8
0.01	0.72**	إنني أكثر خجلا مع أفراد الجنس الآخر عن أفراد جنسي	9
0.01	1		المجموع

جدول رقم (5) يوضح كيفية حساب صدق إستبيان الخجل ، حيث كانت قيمة "ر" دالة إحصائيا، عند مستوى الدلالة 0.01 وهذا ما يترجم صدق الإستبيان.

الثبات : يشير الثبات الى إمكانية الإعتماد على أداة القياس، بمعنى أن يعطي الإختبار نفس النتائج بإستمرار، إذا ما أستخدم أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة.

وقد تم الإعتماد في حساب الثبات على: طريقة الفا كرومباخ، طريقة التجزئة النصفية.

4- الفا كرومباخ: وقد حسب أيضا عن طريقة الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية « spss »

حيث قدرت قيمته ب : 0.91 أما صدق الاستبيان فقدرت قيمته ب : 0.95 مما يعني الإتساق الداخلي لبنود الإستبيان ، وهذا يدل بدوره على ثبات البنود .

5- طريقة التجزئة النصفية: حيث يتم حسابها عن طريقة طريق الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية

"spss": حيث قدرت قيمة سبيرمان براون للإستمارة ، كما هو موضح في الجدول:

عدد العبارات	قيمة "ر" قبل التعديل	قيمة "ر" بعد التعديل
09	0.87	0.88

جدول رقم (6) يوضح كيفية حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لإستمارة الخجل ، حيث تم إبراز قيمة "ر" قبلو التعديل و بعد التعديل لكل الإستمارة.

6- معامل جوتمان: وقد حسب أيضا عن طريق الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية " spss"، حيث قدرت قيمته ب: 0.87

أما نتائج الدراسة الأساسية في حساب الخصائص السيكومترية لأداة تقدير الذات، فكانت نتائجها كالتالي:  
الصدق: حسب الصدق بطريقة الإتساق الداخلي حيث حسب صدق فقرات الإستبانة الخجل مع المجموع الكلي لها و الجدول كالاتي:

الفقرات	قيمة ر	مستوى الدلالة
1	0.75**	0.01
2	0.25**	0.01
3	0.79**	0.01
4	0.80**	0.01
5	0.23**	0.01
6	0.11**	0.01
7	0.74**	0.01
8	0.75**	0.01
9	0.31**	0.01
10	0.62**	0.01
المجموع	1	0.01

جدول رقم (7) يوضح كيفية حساب صدق إستبيان الخجل ، حيث كانت قيمة "ر" دالة إحصائيا، عند مستوى الدلالة 0.01 وهذا ما يترجم صدق الإستبيان.

الثبات : يشير الثبات الى إمكانية الاعتماد على أداة القياس، بمعنى أن يعطي الإختبار نفس النتائج بإستمرار، إذا ما أستخدم أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة.

وقد تم الإعتماد في حساب الثبات على: طريقة الفا كرومباخ، طريقة التجزئة النصفية.

4- الفا كرومباخ: وقد حسب أيضا عن طريقة الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية « spss »

حيث قدرت قيمته ب : 0.69 أما صدق الاستبيان فقدرت قيمته ب : 0.83 مما يعني الإتساق الداخلي لبندود الإستبيان ، وهذا يدل بدوره على ثبات البنود .

5- طريقة التجزئة النصفية: حيث يتم حسابها عن طريقة طريق الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية

"spss": حيث قدرت قيمة سبيرمان براون للإستمارة ، كما هو موضح في الجدول:

عدد العبارات	قيمة "ر" قبل التعديل	قيمة "ر" بعد التعديل
10	0.61	0.61

جدول رقم (8) يوضح كيفية حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لإستمارة تقدير الذات ، حيث تم إبراز قيمة "ر" قبلو التعديل و بعد التعديل لكل الإستمارة.

6- معامل جوتمان: وقد حسب أيضا عن طريق الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية " spss"، حيث قدرت قيمته ب: 0.61

**الأساليب الإحصائية المستخدمة:** إن الإحصاء وسيلة أساسية في أي بحث علمي، لأنه

يضيف عليها الموضوعية و الدقة، و تختلف الأساليب الإحصائية و تتعدد حسي فرضيات الدراسة، و في دراستنا هذه تم الإستعانة بالبرنامج الإحصائي للعلوم الإجتماعية spss تمثلت في:

1- المتوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

3- معامل الارتباط لبرافي بيرسون (Bravais-pearson).

4- معامل ألفا كرونباخ (Alpha kronbach)

5- إختبار "ت" المحسوبة

# الفصل الخامس

- عرض النتائج و مناقشتها

## تمهيد

بعد التطرق إلى إجراءات الدراسة الأساسية وبعد جمع البيانات وتحليلها بواسطة الأساليب الإحصائية سنتناول في هذا الفصل عرض النتائج المحصل عليها في هذه الدراسة و مناقشتها ، بحسب ترتيب الفرضيات في الفصل الأول.

### - عرض و مناقشة نتائج الدراسة:

**1/ عرض نتائج الفرضية العامة و مناقشتها :** توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين متغير الخجل و متغير تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط .

**جدول رقم ( 09):** يبين نتائج الفرضية العامة:

مستوى الدلالة	القيمة (ر)	انحراف معياري	المتوسط الحسابي	العينة	المؤشرات الإحصائية
					المتغيرات
دالة عند 0.01	0.99	8.45	26.93	80	الخجل
		5.35	27.95		تقدير الذات

يتضح من الجدول رقم (09) أن متوسط الحسابي لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط يقدر ب 26.93 وانحراف معياري 8.45 لمتغير الخجل ، و متوسط حسابي 27.95 ما يعادل انحراف معياري 5.35 لمتغير تقدير الذات ، و عليه تقدر القيمة (ر) المحسوبة 0.99 وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.01 وبذلك نقبل فرضية البحث و نرفض الفرض الصفري و عليه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الخجل و تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط، و بذلك تتحقق الفرضية العامة.

## مناقشة نتائج الفرضية العامة:

بعد المعالجة الإحصائية خلصت المعالجة إلى وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين متغير الخجل ومتغير تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم المتوسط تممعالجتها بمعامل الارتباط بيرسون ، حيث أكدت نتائج بحثنا أن قيمة (ر) المتحصل عليها وهي 0.99 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01 ، التي أظهرت نتائجها من خلال الجدول رقم (9) وجود علاقة إرتباطية بين الخجل وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم المتوسط أي كلما زادت درجة الخجل عند التلميذ انخفض تقديره لذاته، فالتلميذ الذي لديه تقدير ذات مرتفع نجد لديه درجة منخفضة من الخجل إذ تتفق هذه النتيجة مع دراسة السعودي(الدماطي)بعنوان علاقة الخجل بتقدير الذات و أسفرت نتائج الدراسة على وجود علاقة إرتباطية عكسية بين تقدير الذات الخجل أما دراسة عبد ربه على شعبان بعنوان الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصريا فقد اختلفت مع نتائج دراستنا حيث أسفرت نتائجها على أنه لا توجد علاقة بين الخجل وتقدير الذات.

## 2/ عرض و مناقشة نتائج الفرضيات الفرعية:

2-1- الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الخجل من حيث الجنس .

الجدول رقم (10) : يبين نتائج الفرضية الفرعية الأولى:

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ( T )	مستوى الدلالة
ذكور 17	27.35	5.31	0.68	0.05
إناث 23	28.39	5.45		

يتضح من الجدول رقم (10) أن متوسط الحسابي للذكور يقدر ب 27.35 وانحراف معياري 5.31 ، و الإناث يقدر متوسطهن حسابي ب 28.39 ما يعادل انحراف معياري 5.45 ، وعليه تقدر القيمة (T) المحسوبة ب 0.68 وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.05 وبذلك نقبل فرضية البحث ونرفض الفرض

الصفري وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الخجل من حيث الجنس لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم المتوسط الإناث .

### مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الأولى :

تنص الفرضية الجزئية الأولى على وجود فروق دالة إحصائية في درجة الخجل بين تلاميذ السنة أولى ثانوي تعزى لمتغير الجنس وللتحقق من هذه الفرضية استعملنا اختبار T لكشف الفروق، إذ دلت النتائج المدونة في الجدول رقم ( 10 ) على وجود فروق دالة إحصائية في درجة الخجل بين تلاميذ السنة الثالثة متوسط تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث إذ أن طبيعة الأنثى بشكل عام تميل إلى الخجل و الهدوء وهذا ما يظهر كمشكل كبير في فترة المراهقة كما أن شخصية الأنثى تختلف عن الذكر نتيجة نظرة المجتمع لكل منهما وبذلك تكون هذه النتائج قد اتفقت مع دراسة العالم كول ( coll 1994 ) بعنوان الفروق الجنسية في الخجل إذ أسفرت نتائج هذه الدراسة على أن الإناث أكثر إظهارا للخجل مقارنة بالذكور، وكذلك دراسة حسين علي فايد 1997 ، التي هدفت إلى معرفة ما إذا كانت هناك فروق جوهرية بين الذكور والإناث في الخجل و الأعراض السيكيوباتولوجية، إذ أسفرت نتائج هذه الدراسة على وجود فروق بين الذكور و الإناث لصالح الإناث وكذلك دراسة الجنادي 1984 بعنوان الاضطرابات السلوكية وعلاقتها بتقبل الذات وبعض متغيرات الشخصية لدى المراهقين حيث أسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود فروق بين الجنسين في القلق والانسحاب و الخجل لصالح الإناث، وكذلك دراسة عبد الكريم 1992 بعنوان الخجل كبعد أساسي للشخصية إذ أسفرت نتائج هذه الدراسة على وجود فروق في الخجل بين الجنسين لصالح الإناث، كما اختلفت هذه النتائج مع دراسة أبو موسى التي أسفرت نتائجها على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الخجل تعزى لمتغير ( الجنس العمر نوع الإعاقة المؤهل - - العلمي ).

2-2- عرض نتائج الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات من حيث الجنس .

### الجدول رقم (11): يبين نتائج الفرضية الفرعية الثانية

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ( T )	مستوى الدلالة
ذكور 17	28.52	8.73	0.58	0.01
إناث 23	25.76	8.14		

يتضح من الجدول رقم (11) أن متوسط الحسابي للذكور يقدر ب 28.52 وانحراف معياري 8.73 ، و الإناث يقدر متوسطهن حسابي ب 25.76 ما يعادل انحراف معياري 8.14 ، وعليه تقدر القيمة (T) المحسوبة ب 0.58 وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.01 وبذلك نقبل فرضية البحث ونرفض الفرض الصفري وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات من حيث الجنس لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم المتوسط لصالح الذكور .

#### مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الجزئية الثانية على وجود فروق دالة إحصائية في درجة تقدير الذات بين تلاميذ السنة أولى ثانوي تعزى لمتغير الجنس وللتحقق من هذه الفرضية استعملنا اختبار T لكشف الفروق إذ دلت النتائج المدونة في الجدول رقم (11) على وجود فروق دالة إحصائية في درجة تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور إذ تعتبر هذه الفئة أكثر إيجابية في مفهومهم لذواتهم وقد تميزت بسلوك إيجابي وتقدير عالي و أكثر رغبة في الحصول على واقع أفضل وبذلك تكون نتائج هذه الدراسة قد اتفقت مع دراسة **الديب 1992** بعنوان مفهوم الذات لدى الكفيف وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود فروق جوهرية لدى الجنسين في كل من أبعاد الذات الجسمية و الاجتماعية، كما اختلفت هذه النتائج مع دراسة **عقل 2009** بعنوان الأمن النفسي وعلاقته بمفهوم الذات لدى المعاقين بصريا وأسفرت نتائج هذه الدراسة عن عدم وجود فروق في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس كذلك دراسة **Black 1992 ، kalanek constance** بعنوان تقدير الذات وعلاقته بالنوع، الحالة الاجتماعية، العرق، أصل العرق، صفات العائلة إذ أسفرت نتائج هذه الدراسة على أنه لا يوجد فرق بين تقدير الذات عند الإناث و الذكور يعزى للحالة الاجتماعية والاقتصادية .



## خاتمة:

من خلال ما سبق يتبين لنا أهمية دراسة هذا الموضوع لأنه يدرس حالتين نفسييتين في غاية الأهمية في حياة التلميذ وهما تقدير الذات والخجل وعلاقتها ببعضهما البعض لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط ، إذ يعتبر الخجل من أهم المشكلات النفسية التي تعيق التلميذ في حياته اليومية فتمنعه من الاتصال و التفاعل داخل المجتمع بصفة عامة وداخل المدرسة بصفة خاصة، وبالتالي يكون هذا التلميذ معزولا ومغتربا عن أقرانه ، مما يجعل أفكاره تتمحور حول ذاته، فتكون نظرتة إليها سلبية ومتشائمة، مما قد يساهم في تدني مستوى تقديره لذاته. وهذا ما توصلنا إليه من خلال دراستنا المتمثلة في الخجل وعلاقته بتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط حيث أنجزت هذه الدراسة على عينة مكونة من 60 تلميذا و تلميذة منها 23 إناث و 17 ذكور ، حيث أثبتت نتائج دراستنا على وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الخجل وتقدير الذات لدى التلميذ المتمدرس في السنة الثالثة ثانوي أي كلما زادت درجة الخجل انخفضت درجة تقدير الذات، كما توصلنا إلى وجود فروق في درجة الخجل تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث وكذلك وجود فروق في درجة تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، وهذا ما أثبتته مجموعة من الدراسات السابقة، وبالنظر إلى هذه النتائج ينبغي على الأسرة أولا و المدرسة ثانيا وحتى المجتمع ككل إحاطة هذا التلميذ المتمدرس بالرعاية التامة وتوفير له جو مليء بالحب و التفهم، حتى يستطيع هذا الأخير التغلب على مشكلة الخجل وبالتالي تغيير نظرتة السلبية عن ذاته.

## اقتراح برنامج إرشادي للتخفيف من شدة الخجل:

- الأساس العلمي للبرنامج: الإرشاد النفسي .
- هدف البرنامج العام : التغلب على الخجل .
- طبيعة البرنامج: إرشاد جماعي .
- حجم الجلسات الإرشادية: 08 جلسات .
- طبيعة الجلسات : مغلقة .
- مدة الجلسة: تتراوح ما بين (60-90 دقيقة )
- تكرار الجلسات : جستان في الأسبوع.
- قيادة الجلسة: الطالبة.
- معاونون : حراس في المؤسسة و أساتذة.
- المدة الكافية لتنفيذ البرنامج: أربعة أسابيع.
- تاريخ البرنامج: 2018-2019.
- مكان تنفيذ البرنامج: غرفة مجهزة بالمتوسطة .
- مصدر البرنامج : ثم اقتراح البرنامج الإرشادي انطلاقا من برنامج ، عبد العظيم : البرامج الإرشادية، ولقد قامت الطالبة بإدخال بعد التعديلات و الإضافات عليه.

### ➤ الجلسة الأولى: وموضوعها: تعارف+بناء العلاقة الإرشادية:

#### ✓ الهدف من الجلسة:

1. التعارف بين الباحثة والتلاميذ.
2. إعطائهم فكرة مبسطة عن البرنامج و الهدف منه .
3. كسر الحاجز النفسي بين الباحثة والتلاميذ من جهة وبين التلاميذ وبعضهم البعض.
4. تزويد التلاميذ بعدد الجلسات ومواعيدها والالتزام بذلك من خلال المواظبة على الحضور في

الموعد والمكان المحدد.

5. الاتفاق على قوانين الجلسات (كالمشاركة والالتزام بمواعيد الجلسات، واحترام آراء الآخرين )

✓ المدة الزمنية للجلسة: ما بين (30-60 دقيقة)

✓ الخطوات الإجرائية المتبعة للجلسة:

- في البداية تقوم الباحثة بالترحيب بالتلاميذ ، وتقوم بالتعريف عن نفسها، وترك المجال للتلاميذ للتعارف والتعريف بأنفسهم.

➤ ثم تقوم الباحثة بإعطاء فكرة عن ماهية البرنامج الإرشادي، وما يحتويه من جلسات، وآليات العمل داخله، والأنشطة التي ستستخدمها، وأهمية تنفيذ البرنامج الذي يكمن في معالجة و التغلب على الخجل ، ويمكن تحدي النقاط الهامة في هذه الجلسة في التالي:

1/ تقوم الباحثة بتوضيح ماهية البرنامج وجلساته وأنشطته وأدوات وآليات العمل فيه.

2/ ومن ثم تتحدث الباحثة عن الأهداف العامة والخاصة بشكل عام والبرنامج الإرشادي بشكل خاص.

3/ ثم تقوم الباحثة بتوضيح أهمية البرنامج الإرشادي في التغلب عن الخجل .

4/ وأخيرا يتم تحديد مواعيد وعدد الجلسات وكذلك قوانين العمل الجماعي التي تسود الجلسات الخاصة بالبرنامج .

**تقويم الجلسة:** من خلال واجب منزلي .

➤ **الجلسة الثانية : موضوعها: التعريف بمفهوم الخجل:**

✓ **أهداف الجلسة :**

- معرفة مفهوم عام و شامل للخجل و أشكاله و أعراضه و شرح الفرق بين الخجل و الحياء .
- الحديث عن انواع و أشكال و أعراض الخجل .
- توضيح أسباب الخجل وأعراضه .

## ✓ الفنيات المستخدمة:

1/ المحاضرة .

2/ المناقشة الجماعية و الحوار .

## ✓ المدة الزمنية للجلسة:

-يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين 50-60دقيقة

## ✓ الخطوات الإجرائية للجلسة:

- البدء بالترحيب بالتلاميذ وشكرهم على حسن التزامهم و تلخيص ما ورد في الجلسة السابقة بصورة

سريعة لكي يتم الربط بين الجلسات .

- مناقشة الواجب المنزلي السابق .

- التمهيد لموضوع الجلسة وإطلاع التلاميذ على الخطوط الرئيسية للجلسة وتذكير التلاميذ بقوانين

وقواعد العمل الإرشادي.

- ثم طرح الباحثة عدة أسئلة للتعرف على مفهوم الخجل وأعراضه من خلال استئارة أفكار التلاميذ

وقامت الطالبة بتعديل بعض هذه المفاهيم.

- شرح مفصل لمفهوم الخجل و التعرف على أشكاله و أعراضه و شرح الفرق بين الخجل و الحياء

✓ تقويم الجلسة : من خلال واجب منزلي و اقتراح الأسباب التي تقف وراء الخجل .

## ➤ الجلسة الثالثة : موضوعها : أسباب الخجل و علاجه :

### ✓ أهداف الجلسة:

• تحديد أسباب الخجل .

• التعرف على علاج الخجل .

## ✓ الفنيات المستخدمة:

➤ المحاضرة .

➤ المناقشة الجماعية و تبادل الأفكار .

➤ واجبات منزلية.

## ✓ المدة الزمنية للجلسة: ما بين ( 60-90دقيقة)

## ✓ الخطوات الإجرائية للجلسة:

- قامت الطالبة بمراجعة المشاركين ما تم الحديث عنه في الجلسة السابقة لكي يتم الربط بين

الجلسات .

- الاطلاع على الأسباب التي اقترحها التلاميذ .

- ذكر الأسباب المؤدية للخجل من طرف الباحثة .

- تقوم الباحثة باعطاء نظرة عن علاج الخجل و تطلب من كل تلميذ طرح السؤال الآتي على نفسه

”لماذا أنا خجول؟“

- تقوم الباحثة باقناع التلاميذ بأن يعلنوا جهرا تصميمهم على التخلص من الخجل .

## ➤ الجلسة الرابعة: موضوعها: علاج الخجل ( تابع ) :

## ✓ هدف الجلسة:

- علاج الخجل

## ✓ الخطوات الإجرائية للجلسة:

- تقوم الباحثة بتعزيز الثقة بالنفس للتلاميذ و ذلك بإخراجهم للشارع و الطلب من كل تلميذ بالقاء

التحية على ثلاثة غرباء يلاقيهم في الطريق .

- تكرار التلميذ العبارة الآتية (أنا لا أخاف الناس ، أنا أكثر ثقة الآن بنفسي) عدة مرات في اليوم

- اقناع التلميذ أن يكون سيد نفسه و أن يرفض الاستسلام للخجل في المرة القادمة .
- تعويد التلميذ على أن يقول "لا" حينما يحتاج الموقف إلى ذلك .
- على التلميذ أن يتخذ أساليب جديدة وأصدقاء , وزملاء جدد, لان الورقة المالية إن حرمتها من التداول, تصبح عديمة القيمة, ولكنك حينما تبدأ باستعمالها تظهر قيمتها, وكذلك أنت, ففي كل منا كنز بداخله, ابحث عنه وستجده.
- تعويد التلميذ على تقبل النقد بصدر رحب, ولا يشعر بأي إحراج لسبب الخجل والاحتفاظ بصورة جميلة عن نفسك في عقلك.
- إذا لم تكن متحدثاً لبقاً فأنت تستطيع دائماً أن تكون مستمعاً ذكياً , لأن المستمع الذكي له قيمة في المجتمع مثل اللبق تماماً.

✓ **الفنيات المستخدمة: المناقشة والحوار**

✓ **المدة الزمنية للجلسة: ما بين 60-90 دقيقة**

✓ **تقويم الجلسة: من خلال واجب منزلي وهو أن يكتبوا هدفهم من التغلب على الخجل و مقارنة أنفسهم فيما مضى وما هو هدفهم الآن، وفي المستقبل .**

➤ **الجلسة الخامسة: موضوعها: التدريب على تنمية الثقة بالنفس:**

✓ **أهداف الجلسة الإرشادية:**

• التحدث عن أهمية الثقة بالنفس .

• تدريب الطلاب على كيفية استعادة الثقة بالنفس و أهمية تنمية المفهوم الايجابي للذات .

• تبصير المشاركين بإيجابيات الثقة بالنفس و انعكاسها على الصحة النفسية .

✓ **الفنيات المستخدمة:**

1- النمذجة نموذج عملي موضح فيه كيفية تقوية الثقة بالنفس .

2- الحوار والنقاش .

3- التنفيس و الاسترخاء .

3- لعب الأدوار من خلال عرض مسرحي هادف يوضح فيه أهمية الصلابة الذاتية .

**المدة الزمنية للجلسة:**

- يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين 50-60 دقيقة .

**الخطوات الإجرائية للجلسة:**

- بدأت بالترحيب بالطلبة وشكرهم على حسن التزامهم وتطلب من أحدهم أن يقوم بتلخيص ما ورد في الجلسة السابقة بصورة سريعة.
- ثم عرض نموذج عملي حول أهمية الثقة بالنفس.
- ثم عرض مسرحي قام بلعب الأدوار فيه المشاركين، ويدور العرض المسرحي حول فوائد الثقة بالنفس والآثار السلبية الناتجة عن عدم الثقة بالنفس.

✓ **تقويم الجلسة:**

- إعطاء واجب منزلي وهو أن يقوم كل مشارك بتوضيح كيفية تنظيم وقته خلال الأسبوع القادم، مع إعداد جدول للمذاكرة.

➤ **الجلسة السادسة:موضوعها: التدريب على الاسترخاء:**

✓ **أهداف الجلسة:**

- التأكيد على الأثر النفسي و الاجتماعي للاسترخاء .
- تدريب المشاركين على تمارين الاسترخاء .

✓ **الفنيات المستخدمة:**

1/ المناقشة الجماعية .

2/ الاسترخاء التنفيس الانفعالي .

3/ النمذجة بالمشاركة .

## ✓ المدة الزمنية للجلسة:

- يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين 50-60 دقيقة

## ✓ الخطوات الإجرائية للجلسة:

-بدأ بالترحيب بالتلاميذ وشكرهم على حسن التزامهم ويطلب من أحد الطلبة المشاركين أن يقوم بتلخيص ما ورد في الجلسة السابقة بصورة سريعة .

- مراجعة الواجب المنزلي للتأكد من استيعاب و فهم محتوى الجلسة السابقة و مناقشة الأعمال المقدمة و تقديم التعزيز و التغذية الراجعة .

- توضيح الطالبة بان الاسترخاء ليس مجهود يبذل و إنما هو التحرر التام و الامتناع عن بدل أي مجهود و انه يساعد على تهذيب الأفكار و تقوية للنفس و يوصل إلى استجابات ناضجة للمثيرات .

- اختيار احد الأعضاء و تدريبه أمام الأعضاء كمثل على استرخاء الذراع و تكرر عدة مرات ليتعرف أعضاء المجموعة على الفرق بين التوتر و الاسترخاء .

- قامت الطالبة بتدريب المشاركين على تمارينات الاسترخاء العضلي بطريقة منظمة بطريقة جماعية .

- ثم القيام بفيئات النمذجة و لعب الأدوار و تبادلها لمواقف مثيرة للتحقق من مدى استفادة الأعضاء من الجلسة .

## ✓ تقويم الجلسة: من خلال واجب منزلي حول التدرج على ممارسة الاسترخاء في المنزل ، و تم توزيع

قائمة التدريب على الاسترخاء العضلي الذي أعده " استرهارس " لسهولة تطبيقه ووضوح تعليماته . .



## الاقترحات و التوصيات

1. توعية الأسر إلى الطرق الصحيحة و السليمة في تربية أبنائهم وذلك عن طريق برامج توعية لمختلف وسائل الإعلام
2. تنمية المعلمين و المكونين على كيفية التعامل مع فئة المراهقين و الأخذ بعين الاعتبار بأنها حالة خاصة
3. ضرورة تزويد التلاميذ بمعلومات ونصائح تساعدهم على اجتياز هذه المرحلة بصفة عادية.
4. تعيين العدد الكافي من خريجي اختصاص علم النفس في المدارس و المتوسطات حتى يمكن من خبرتهم.
5. القيام بدراسة حول تطبيق برنامج إرشادي للتخفيف من الشعور بالخجل لدى التلميذ .
6. افتتاح مؤسسات ترفيهية رياضية تعليمية اجتماعية خاصة بالمراهقين من أجل الاندماج مع الآخرين و الحد من ظاهرة الخجل.
7. إجراء المزيد من الدراسات و الأبحاث على المراهقين وعلاقتها بخصائصهم السلوكية و النفسية.

# المراجع

- الشرفين، نضال، والشرفين، أحمد، (2013). العوامل المؤثرة في الخجل لدى طلبة الجامعات الأردنية. دراسة ميدانية. مجلة العلوم التربوية. 25(03)، 613-644.
- عبد الغفور، قاسم ، ورافعو حنين، عبد كريم . (2014). بنا مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية في جامعة الموصل .20.(66).
- سلام، رانيا، وسليمان ، نسا، وابراهيم ، أسما. (2011).العلاقة بين الخجل الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية والتحصيل الدراسي لدى الطالبة الجامعية.مجلة البحث العلمي في التربية،(12)،767-789.
- خميس، شيما .(2010). السلوك المظهري وعلاقته بالخجل لدى طالبات المرحلة الأولى في كليات التربية الرياضية في جامعات الفرات الأوسط. مجلة علوم التربية الرياضية،03 (02)، 248-265.
- أسيل صبار ،محمد (2010)، الخجل وعلاقته بسلوك العزلة (لدى عينة من طالبات جامعة الأنبار) مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية. ( 609-628).
- إبراهيم أحمد أبو زيد (1987) ، سيكولوجية الذات و التوافق ، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية ابن منظور ،دس ،لسان العرب ، المجلد 7 ، دار صادر ، بيروت ،لبنان.
- إسماعيل علوي (2011) ، تقدير الذات و الصحة النفسية المدرسية ، مجلة الطفولة العربية،ص81-89.
- إسماعيل علوي (2014) ، تقدير الذات و الصحة النفسية المدرسة أية علاقة؟، مجلة علوم التربية ،العدد 58،ص 232
- أيلاس محمد (2014) ، تقدير الذات وعلاقته بقلق الامتحان عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، مجلة العلوم الاجتماعية رقم 06، ص 167-183.
- باحمد جويده (2015)، قلق المستقبل و علاقته بتقدير الذات لدى تلاميذ التعليم عن بعد المتمدرسين بمركزي تيزي وزو بجاية، مجلة العلوم الاجتماعية، رقم 30، ص174-183.

- بن علي مريم ، (2014) ، تقدير الذات و علاقته بالتحصيل الدراسي عند تلاميذ ذوي الطابع الوالدي الواحد، مذكرة لنيل شهادة الماستر ، تخصص الصحة النفسية و التكيف المدرسي.
- حمري صارة (2012) ، علاقة تقدير الذات بالدافعية للإنجاز لدي تلاميذ الثانوية، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في علم النفس و علوم تربية ، تخصص الصحة النفسية و التكيف المدرسي.
- زبيدة امزيان (2007) ،علاقة تقدير الذات للمراهق بمشكلاته وحاجاته الإرشادية ، رسالة ماجستير، غير منشورة ،جامعة باتنة ، كلية الأدب و العلوم الإنسانية ،قسم علم النفس.
- الشيخ دعد (2003) ، مفهوم الذات بين الطفولة و المراهقة ، دمشق ،دار الكيوان.
- طارق عبد الرؤوف (2011) ،مفهوم وتقدير الذات ، دار العلوم للنشر و التوزيع .
- عايدة ذيب عبد الله محمد (2010)، الانتماء وتقدير الذات في مرحلة الطفولة ،عمان، دار الفكر ناشرون و موزعون ،ط1.

الملاحق

## مقياس الخجل لشيك و باص

### التعليمة :

إقرأ العبارة و قرر درجة انطباقها عليك حيث أن كل منا لديه درجة من السلوك قد تكون كبيرة أو قليلة .

الإسم :

الجنس :

المستوى الدراسي :

الرقم	الفقرة	أبدا	قليلًا	توسط	كثيرًا	دائمًا
1	إنني غير اجتماعي الأمر الذي يلزم تكوين علاقات حديثة بالآخرين					
2	لا أجد صعوبة في مبادرة الحديث مع الغرباء من الناس					
3	أشعر بالتوتر حينما أتواجد في مجموعة من الناس لا أعرفهم					
4	ينتابني الشعور بالقلق أثناء المحادثة خشية من قول شيء يدل على الغباء					
5	أشعر بالقلق عندما أتحدث إلى شخص ذي سلطة أو نفوذ					
6	ينتابني الشعور بعدم الراحة و الضيق في الحفلات والنوادي الإجتماعية الأخرى					
7	أشعر بأنني مقمع أو مكبت في المواقف والنواحي الإجتماعية					
8	أشعر بصعوبة النظر أو التحديق في مرمى بصر شخص ما					
9	إنني أكثر خجلا مع أفراد الجنس الآخر عن أفراد جنسي					

## مقياس روسن بيرج لتقدير الذات

### التعليمة :

فيما يلي مجموعة من العبارات ، ضع علامة x في الاجابة التي توافق عليها بشكل اكثر .

الاسم :

الجنس :

المستوى الدراسي :

الرقم	الفقرة	موافق بقوة	موافق بدرجة بسيطة	بين الموافقة وعدمها	غير موافق بدرجة بسيطة	غير موافق بشدة
1	في المجمل انا راض حول نفسي					
2	أعتقد أحيانا أنني جيد في كل شيء					
3	أشعر بأن لدي عدد من الأمور ذات النوعية الجيدة					
4	قادر على أن أعمل أشياء جيدة كما معظم الآخرين					
5	أشعر بأنه ليس لدي الشيء الكثير لأخجل منه					
6	بالتأكيد أشعر بعدم الفائدة في بعض الأحيان					
7	أشعر بأنني شخص له قيمة أو على الأقل مساو لمستوى الآخرين					
8	أرغب أن أملك احترام أكثر مع نفسي					
9	بشكل عام ، أميل إلى الشعور بأنني فاشل					
10	لدي اتجاه إيجابي تجاه نفسي					