جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

الخجل وعلاقته بتقدير الذات لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات

Shyness and Its Realation to Self esteem of the secondary 3rd grade Female Students At AlKalakla Administrative Unit

بحث تكميلي مقدم لنيل درجة الماجستير في التربية(إرشاد نفسي وتربوي)

إعداد الدارسة

تسنيم محمد الأمين عبد القادر عبد الله

إشراف الدكتورة

أسماء عبدالمتعال أحمد محمد نور

1441هـ- 2020م

بسم الله الرحمن الرحيم

الاستهلال

قَالَ تَعَــالَى:

{فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ وَلَا تَعْجَلْ بِالْقُــرْءَانِ مِن قَبْلِ أَن يُقْضَي إِلَيْكَ وَحْيُهُ وَقُل رَّبِّ زِدْنِي عِلْمــاً}

صدق الله العظيم

سورة طه، الآية، (114)

الإهـداء

إلى التي وضع رب الكون الجنة تحت قدميها

ولمست الراحة على كتفيها

أمي الغالية ،،،

إلى مصدر فخري وإعتزازي

إلى قدوتي في الحياة

أبي الحبيب ،،،

إلى القلب الحنون

أخي البـراء ،،،

إلى زهـور حياتي

أخوتي ،،،

إلى رفيقة دربي

ريـان ،،،

إلى روح جدي العزيز رحمه الله

إليهم جميعاً أهدي ثمرة جهدي ،،،

الشكر والتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات والصلاة والسلام على أشرف خلق الله أجمعين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

فإنني أتوجه بخالص شكري وتقديري **للدكتورة/ أسماء عبد المتعال** التي أشرفت على هذا البحث وكانت خير عوناً لي أسأل الله أن يجزيها خير الجزاء. كما أخص بالشكر قسم علم النفس بكلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا،والشكر أيضاً لكلية الدراسات العليا بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، وأخص بالشكر المحكمين الذين قاموا بتحكيم المقياس، والشكر لمكتبة جامعة السودان ومكتبة جامعة النيلين ومكتبة جامعة أفريقيا ومكتبة جامعة الخرطوم.

كما اخص بالشكر **البروفيسر/ علي فرح أحمد فرح** لتوجيهاته وإرشاداته القيمة. والشكر ايضاً **لإستاذ يحيى محمد الفضّل** الذي قام بالتحليل الإحصائي لهذا المقياس. كما لا يفوتني أن أشكر الطالبات عينة البحث، واخيراً أسمى آيات التقدير والحب والإحترام لجميع أفراد أسرتي وكل من قدم لي دعم معنوي ودفعني لإتمام هذا البحث.

مستخلص البحث

هدف هذا البحث إلى معرفة العلاقة بين الخجل وتقدير الذات لدى طالبات الصف الثالث ثانوي، إتبعت الباحثة المنهج الوصفي الإرتباطي، تم إختيار عينة الدراسة عن طريق العينة العشوائية البسيطة حيث بلغ حجم العينة (239) طالبة. إستخدمت الباحثة مقياس الخجل من إعداد حسين الدريني (1988)، ومقياس تقدير الذات لكوبر سميث (1967)، تم تحليل البيانات بواسطة برنامج الحزم الإحصائية (spss) وإستخدمت في التحليل الإحصائي كل من الأتي: إختبار (ت) لمتوسط مجتمع واحد، إختبار بيرسون، إختبار (ت) لعينتين مستقلتين، إختبار التباين الأحادي. وقد كان صدق مقياس الخجل (79،0) ومعامل الثبات لمقياس الخجل (80،0) و صدق مقياس تقدير الذات (88،0) ومعامل الثبات (78،0).

وقد توصلت الباحثة إلى النتائج التالية: يتسم الخجل لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات بالإنخفاض، توجد علاقة إرتباطية عكسية دالة إحصائياً بين الخجل وتقدير الذات لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات جبل أولياء، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخجل لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات تبعاً لمتغير المساق الأكاديمي (علمي، أدبي)، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخجل لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات تبعاً لمتغير العمر.

وبناءً على النتائج توصلت الباحثة إلى عدد من التوصيات أهمها تنظيم دورات تدريبية في المدارس يشارك فيها المعلمون والأخصائيون النفسيون لعلاج مشكلة الخجل وتنمية تقدير الذات. ومن أهم المقترحات في هذا البحث التنشئة الأسرية وعلاقتها بالخجل لدى طالبات المرحلة الثانوية.

Abstract

The aim of this research is to find out the relationship between shyness and self-esteem among secondary students of Alkalaklat Schools in GabalAwlia Locality . The sample of the study was chosen by simple random sample where the sample size reached (239) students. The researcher used the shyness scale prepared by Drini(1988) and the self-esteem scale of Cooper Smith.(1967) after it was changed to suit the research subjects، the data was analyzed by using the statistical package for social sciences (SPSS) ، in the statistical analysis، the researcher used the following statistical equations: T-test for one average population، Pearson test، T-test for two independent samples، and one way analysis of variance (ANOVA). The researcher reached the following results: Shyness of the 3th. grade female secondary school students at Kalaklat unit، There is a statistically significant negative correlation between shyness and self-esteem Shyness of the 3th. grade female secondary school students at Kalaklat unit. There are no statistically significant differences in shyness Shyness of the 3th. grade female secondary school students at Kalaklat unit according to the variables of the academic speciality (scientific، literary) and age. on the basis of these results the researcher presented a number of recommendations important of which is to organize training courses in which teachers and psychologists participate in the treatment of shyness and self-esteem development.

فهرس الموضوعات

عنوان الموضوع	م
الإستهلال	أ
الإهداء	ب
الشكر والتقدير	ت
المستخلص	ث
Abstract	ج
فهرس الموضوعات	ح
فهرس الجداول	د
فهرس الملاحق	د
الفصل الأول: الإطار العام للبحث	
مقدمة البحث	2
مشكلة البحث	3
أهمية البحث	4
أهداف البحث	4
فروض البحث	5
حدود البحث	5
مصطلحات البحث	6
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة	
المبحث الأول: الخجل	8
المبحث الثاني: تقدير الذات	16
المبحث الثالث: طالبات المرحلة الثانوية	30
المبحث الرابع: الدراسات السابقة	36
الفصل الثالث: منهج وإجراءات البحث	
تمهيد	43
منهج البحث	43

عينة البحث	44
أدوات البحث	46
الخصائص السيكومترية للمقياسين	46
الفصل الرابع: عرض ومناقشة النتائج والفروض	
عرض نتيجة ومناقشة الفرض الأول	55
عرض نتيجة ومناقشة الفرض الثاني	56
عرض نتيجة ومناقشة الفرض الثالث	58
عرض نتيجة ومناقشة الفرض الرابع	59
الفصل الخامس: الخاتمة	
النتائج	62
التوصيات	62
المقترحات	63
قائمة المصادر والمراجع	64
الملاحق	71

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	م
1	وصف مجتمع البحث	44
2	وصف عينة البحث	45
3	وصيف خصائص عينة البحث وفقاً لمتغيري العمر والمساق الأكاديمي	45
4	معامل إرتباط الفقرات مع الدرجة الكلية بمقياس الخجل لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي	47
5	نتائج معاملات الثبات لمقياس الخجل لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات في صورته النهائية عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي	50
6	معامل إرتباط الفقرات مع الدرجة الكلية بمقياس تقدير الذات لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي	51
7	نتائج معاملات الثبات لمقياس تقدير الذات لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات في صورته النهائية عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي	53
8	نتيجة إختبار (ت) لمتوسط مجتمع واحد للحكم على السمة العامة للخجل لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات (د ح = 238)	55
9	العلاقة الإرتباطية بين الخجل وتقدير الذات لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات	56
10	نتائج إختبار (ت) للعينتين المستقلتين لمعرفة الفروق في الخجل لدى طالبات المرحلة الثانوية تعزى لمتغير المساق الأكاديمي (علمي، أدبي)	58
11	نتائج إختبار التباين الأحادي لمعرفة الفروق في الخجل تبعاً لمتغير العمر	59

فهرس الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	م
(1)	خطاب تيسير عمل الباحثة	–
(2)	قائمة المحكمين	71
(3)	المقياس قبل التحكيم	72
(4)	المقياس بعد التحكيم	75

الفصل الأول
الإطار العام للبحث

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

مقدمة البحث

ترى (السبعاوي، 2011م: 20) إن المشكلات التي تواجه المرء من منذ طفولته كثيرة جداً منها ما تولد معه ومنها ما تواجهه أثناء مشوار حياته منها المشكلات الوقتية التي تتطور خلال مرحلة زمنية معينة، ويعتبر الخجل أحد هذه المشكلات التي تواجه الفرد وهو صورة من صور الخوف الذي ينعكس على تصرفات الإنسان، ولكل من الخجل والحياء جوانب إيجابية كثيرة وهي كذلك مثل كل السمات والخصال إذا زادت عن الصورة الاعتيادية المطلوبة تحولت إلى جوانب سلبية تؤثر على حياة الشخص ومستقبله الاجتماعي مما يجعل دراسة وتشخيص مثل هذه المواقف والبحث لها عن حلول بغرض معرفة الدوافع والأسباب أمر ضروري.

ويضيف (سيد، 2009م:9) أن الخجل يصيب الأفراد في مختلف المراحل العمرية إذ يصيب الأطفال والمراهقين والراشدين، ومن ثم يتبين أنه يظهر في مراحل الطفولة المبكرة، ويؤثر في هؤلاء.

ويرى (حامد، 2010م: 104) أن مفهوم تقدير الذات يحتل مكانة محورية لدى علماء النفس والصحة النفسية إذ يمكن من خلاله الكشف عن السواء واللاسواء وعن طاقات الفرد الكامنة وعن الإحباطات التي يمر بها، فارتفاع مستوى تقدير الذات يعني أن يمضي الإنسان بعلاقاته الخلاقة إلى الإمام وانخفاضه يعني انحصار الإمكانية والطاقة داخل الذات وظهور الأعراض المرضية.

وأن مفهوم تقدير الذات أحد المفاهيم التي انبثقت عن مفهوم أوسع وأشمل هو مفهوم الذات الذي ينمو في ثلاثة اتجاهات هي:

أ. الصورة الذاتية: ماهية الفرد.

ب. الذات المثالية: ما يجب أن يكون عليها الفرد.

ج. تقدير الذات: ما يشعر به الفرد من فجوة بين ماهية الفرد وما يريد أن يكون.

ويرى (فرج، 2009م: 365) أن: المرحلة الثانوية تعد من أهم المراحل في بنية التعليم العام والحلقة الوسطى بن التعليم الأساسي والتعليم العالي، والتعليم الثانوي مرحلة مهمة وحاسمة في التعليم العام، حيث يفترض في هذا التعليم أن يعد الطلاب والطالبات إعداداً شاملاً متكاملاً مزوداً بالمعلومات الأساسية والمهارات والاتجاهات التي تنمي شخصياتهم في جوانبها النفسية والمعرفية والاجتماعية والعقلية.

مشكلة البحث:

أثناء تدريب الباحثة في المدارس الثانوية لاحظت وجود مشكلة الخجل بين الطالبات وهذه المشكلة تؤدي إلى تقدير الذات السلبي لديهن مما دفع الباحثة إلى البحث في مشكلة الخجل وعلاقتها بتقدير الذات.

تتمثل مشكل البحث في الإجابة عن السؤال الرئيسي التالي:

هل توجد علاقة إرتباطية بين الخجل وتقدير الذات ومتغير العمر ومتغير المساق الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحلية جبل أولياء؟

ويتفرع من هذا السؤال التساؤلات الآتية:

1- ما هي السمة العامة للخجل لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات؟

2- هل توجد علاقة بين الخجل وتقدير الذات لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات؟

3- هل توجد فروق في مستوى الخجل لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات تبعاً لمتغير المساق الأكاديمي (علمي، أدبي)؟

4- هل توجد فروق في مستوى الخجل لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات تبعاً لمتغير العمر؟

أهمية البحث:

الأهمية النظرية:

1-يفيد هذا البحث في التعرف على مستوى الخجل لدى طالبات المرحلة الثانوية.

2-يفيد في التعرف على علاقة الخجل بتقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية.

3-يعتبر هذا البحث إضافة علمية نظرية للبحث العلمي.

4-تناول هذا البحث إحدى الموضوعات المهمة في مجال علم النفس وهو الخجل الذي يعتبر من أكثر المشكلات التي تواجه المراهقة.

الأهمية التطبيقية:

1- يقدم البحث الحالي صورة موضوعية عن الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومتغير العمر والمساق الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية.

2- تفيد نتائج هذا البحث المرشدين النفسيين وتساعدهم على تنمية الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية.

أهداف البحث:

تهدف الباحثة من خلال هذا البحث إلى معرفة:

1- مستوى الخجل لدى طالبات المرحلة الثانوية بوحدة الكلاكلات محلية جبل أولياء.

2- نوع العلاقة بين الخجل وتقدير الذات لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات.

3- معرفة الفروق في الخجل تبعاً لمتغير المساق الأكاديمي.

4- معرفة الفروق في الخجل تبعاً لمتغير العمر.

فروض البحث:

1- يتسم الخجل لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات بالإرتفاع.

2- توجد علاقة إرتباطية بين الخجل وتقدير الذات لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الخجل لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات تبعاً لمتغيرالمساق الأكاديمي (علمي، أدبي).

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الخجل لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات تبعاً لمتغير العمر.

مصطلحات البحث:

1/ الخجل:

الخجل اصطلاحاً فهو حسبما ورد في: (أحمد، عبد الحميد، 1999م: 6): حالة انفعالية قد يصاحبها الخوف عندما يخشى الفرد الموقف الراهن المحيط به.

2/ تقدير الذات:

أاصطلاحاً: فهي كما ورد في (ميزاب، 2013م: 58): الجزء الوجداني من تكوين تقدير الذات وهو يشير إلى درجة إعجاب الفرد بنفسه أو إعطائها قيمة.

أما التعريف الإجرائي لتقدير الذات فهو: يعني الدرجة التي يتحصل عليها الفرد من خلال إستجابته لمقياس تقدير الذات لكوبر سميث.

3/ طالبات المرحلة الثانوية:

تعرفها (السماني، 2017م: 7): هن اللاتي تم استيعابهن وفقاً لدرجات معينة في امتحانات شهادة الأساس واجتزن المرحلة للقبول للدراسة في المرحلة الثانوية.

وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها: الطالبات اللاتي يدرسن في المدارس بوحدة الكلاكلات واللاتي خضعن لمقياس الخجل ومقياس تقدير الذات.

4/ وحدة الكلاكلات:

وهي كما ورد في (سعيد، 2019: 4) أنها: تقع بعد محلية الخرطوم مباشرة وهي إحدى وحدات محلية جبل أولياء الثلاثة، ويحدها من الغرب ولاية النيل الأبيض، وشمالاً محلية الخرطوم، وجنوباً منطقة الدخينات.

حدود البحث:

الحدود الزمانية: 9–16 ديسمبر، 2018م

الحدود المكانية: مدارس المرحلة الثانوية بنات بوحدة الكلاكلات.

حدود الموضوع: دراسة العلاقة بين الخجل وتقدير الذات ومتغير العمر ومتغير المساق الأكاديمي لدى طالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

المبحث الأول

الخجــل

مقدمة:

يذكر (سيد، 2009م: 10) أن: الخجل مفهوم محوري يتداخل مع العديد من المفاهيم مثل الإنطواء والعزلة والرهاب الإجتماعي والقلق الاجتماعي والحياء.

ويصيب الخجل الأفراد في مختلف المراحل العمرية كالطفولة والمراهقة والرشد، فقد يظهر في مرحلة الطفولة المبكرة ويؤثر في المراحل التالية من النمو مما يؤدي إلى سوء تفاعلهم الاجتماعية مع الآخرين كباراً وصغاراً، ويأخذ الخجل صوراً ودلالات مختلفة ومتباينة في الأطفال عنها في الراشدين لذلك فإن التشخيص المبكر للخجل مطلب مهم.

ويضيف (جون، 2002م: 4): أن الخجل يعني الميل إلى الإنسحاب من الآخرين خاصة الغرباء، وهو سمة شخصية، وهذا يعني أن كل فرد لديه درجة معينة من الخجل فالبعض لديه قدر كبير منه والبعض لديه قدر قليل، والغالبية لديهم قدر متوسط بين الاثنين وأهم ما ينبغي إدراكه هو أن الخجل من سمات الشخصية وهو متفاوت في التدرج بين الخجل العادي والخجل غير العادي.

تعريف الخجل:

الخجل لغةً: كما ورد في (القاموس المحيط، 1978م: 1281) خجل فعل كفرح واستحى.

والخجل حسبما ورد في (شعبان، 2010م: 12): هو حالة نفسية تتجلى في الميل إلى الصمت والتباطؤ في الكلام والحياء الزائد، وتجنب الآخرين والإبتعاد عن الإضرار قدر الإمكان.

وتذكر (أحمد، عبد الحميد، 1999م: 6) أن الخجل هو حالة إنفعالية قد يصاحبها الخوف عندما يخشى الفرد الموقف الراهن المحيط به.

مكونات الخجل:

للخجل عدة مكونات لخصها (أحمد، عبد الحميد، 1999م: 15) في:

1- مكون فسيولوجي:

وهو يعرف بالوميض الداخلي وهو ينتج عن زيادة إفراز الأدرينالين في الدم، وينتج عنه إحمرار الوجه، إفراز العرق، زيادة النبض، جفاف الحلق، برود اليدين.

2- مكون معرفي:

وهو يتمثل في زيادة الانتباه للذات وزيادة الوعي بها وصعوبات في الإقناع والإتصال.

3- مكون سلوكي:

يتمثل في حالة عدم الارتياح والإرتباك والحيرة والتردد والتذبذب والصمت.

4- مكون وجداني:

يتمثل في الحساسية وضعف الثقة بالنفس.

5-مكون إنفعالي:

ويتمثل في شعور الفرد بالخوف والقلق والرعب.

أسباب الخجل:

وهي كما وردت في (خلف، بوديسة، 2015م: 2)

1- أسباب عضوية: وتتمثل في:

أ. ضعف بنية الجسم.

ب. ظهور بعض العاهات والنقص العضوي.

2- أسباب نفسية تتمثل في:

أ. الحساسية الزائدة: التي تجعل الفرد شديد التأثر بالأحداث عن غيره من الناس، كما أنه يتوقع ردود فعل غيره من الناس بشكل مسبق.

ب. السعي إلى الإستحسان: حيث يبحث الفرد الخجول بشكل دائم عن الوسائل التي يثير بها استحسان الناس وبإعجابهم ويصطنع الوسائل التي تجعله في موضع المدح في نظر الخرين.

3-عوامل أسرية والتي منها:

أ. نشأة الأسرة في بيئة منعزلة.

ب. أساليب التنشئة الخاطئة ومنها التدليل والقسوة ونشأة الطفل في أسرة تتسم بالخجل.

الإتجاهات المفسرة للخجل: وهي كما ورد في (أحمد، عبدالحميد، 1999: 26، 27)

1- الاتجاه والمنحنى التحليلي:

ويفسر هذا الاتجاه الخجل في ضوء إنشغال الأنا بذاته ليأخذ شكل النرجسية، فضلاً عن أن الشخص الخجول من وجهة النظر هذه يتميز بالعدائية والعدوان.

2- إتجاه ومنحنى التعلم الإجتماعي:

ويعزى منحنى نموذج التعلم الإجتماعي الخجل إلى الخلق الإجتماعي الذي بدوره يثير أنماط متباينة من السلوك الإنسحابي، وعلى الرغم من أن النتيجة الطبيعية للإنسحاب والتفادي تتمثل في خفض معدلات القلق ومن ثم الخجل، إلا أنه يمنح فرصة تعلم المهارات الإجتماعية الملائمة.

ومن سلبيات الخجل الناجم عن القلق الإجتماعي أيضاً ظهور بعض العواقب المعرفية في شكل توقع الفشل في المواقف الإجتماعية والحساسية المفرطة للتقويم السلبي من قبل الآخرين، والميل المزمن لتقويم الذات تقويماً سلبياً.

3- الإتجاه والمنحنى البيئي الأسري:

والذي يرجعه البعض إلى عوامل بيئية أسرية تتمثل في أساليب المعاملة الوالدية كالحماية الزائدة التي قد ينتج عنها إعتماد الطفل الكلي عن الوالدين، إما بسبب جهل الوالدان في أحيان كثيرة، أو إلى شعورهما بالذنب لقلة ميلهما له، فضلاً عن أن النقد المستمر الموجه نحو الطفل قد يؤدي إلى نشأة أسلوب التردد وتنمية المخاوف لديه، إضافة إلى أن التهديد الدائم بالعقاب من شأنه أن يأتي بمشاعر الجبن والخوف.

4- الإتجاه والمنحنى الوراثي:

ويعزى فيه الخجل إلى شق وراثي تكويني فيميل بعض الأطفال إلى التعرض للضوضاء والرغبة في الإنطلاق في حين يميل بعضهم الآخر إلى السكون والإنفراد. وقد يستمر هذا النمط ملازماً لسلوك الطفل طوال حياته وفي مراحل العمل التالية وأن معاملة الطفل الخجول وراثياً بأي من طرق الممارسات الوالدية السالبة قد تجعله عرضة للإصابة بالخجل المزمن.

كما أكدت الدراسات وجود إرتباط جوهري بين خجل الأمهات وخجل الأبناء.

ويمكن اعتبار الخجل أحد المظاهر المعبرة عن القلق وهذاما أكده الدليل التشخيصي الرابع للإضطرابات النفسية (DSM IV).

أنواع الخجل:

وهي كما ورد في (بدير، 2007م: 131) أن أنواع الخجل هي:

1/ الخجل الطبيعي:

وهو الخجل المطلوب حيث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (الحياء نصف الإيمان).

2/ الخجل المصطنع:

وهو يعبر عن شكل مصطنع وغير طبيعي من الخجل ويظهر في الفرد في مواقف معينة.

3/ الخجل المرضي:

وهو الذي فيه يُظهر الفرد أعراضاً إنفعالية خاصة كبرود في الأطراف عند مقابلة أحد لأول مرة أو عند الحديث مع الآخرين.

مظاهر الخجل:

1- تجنب اللقاء بالآخرين من خارج الأسرة بقدر الإمكان.

2- ضعف الثقة بالنفس وعدم المبادرة.

3- الإنسحاب من مواجهة الآخرين.

4- شدة الحساسية للنقد.

أعراض الخجل:

وهي تتمثل فيما أورده (خليفة، 2001م: 7) في الآتي:

1/ العزلة:

وغالباً ما يؤدي الخجل في جميع أحواله إلى رغبة المصاب في العزلة والبعد عن الناس اعتقاداً منه أن كل الناس يراقبونه ليجدوا فيه ما يجعلهم يسخرون منه أو يتهكمون عليه.

2/ الحساسية المفرطة والذكاء.

ويضيف (أحمد، عبد المجيد، 1999م: 224) أن للخجل:

1- أعراض فسيولوجية: كإحمرار الوجه، جفاف الحلق، زيادة خفقان القلب.

2- أعراض اجتماعية: كضعف القدرة على التفاعل والتواصل مع الآخرين، تفضيل الوحدة والرغبة في الإنسحاب.

3- أعراض انفعالية وجدانية: كالتوتر والخوف وضف الثقة بالنفس.

4- أعراض معرفية: كقلة التركيز وتداخل الأفكار وضعف القدرة على الفهم.

أشكال الخجل:

قد لخصها (ملحم، 2002م: 344) في:

1- خجل مخالطة الآخرين والذي يظهر في:

شكل نفور من الزملاء أو الأقارب أو الإمتناع وتجنب الدخول في محاورات مع الآخرين والإبتعاد عن أماكن تواجدهم.

2- خجل الحديث:

حيث يحبز الخجول الإلتزام بالصمت وعدم التحدث مع غيره، وتقتصر إجابته على القبول أو الرفض أو إعلان عدم المعرفة للأمور التي يسأل عنها ولا ينظر في الغالب إلى من يحدثه وربما يبدي الإنشغال عنه عندما يوجه له الكلام.

ويضيف (الشربيني:92:2001):

3 – خجل الإجتماعات:

حيث يقتصر حديث الطفل على أفراد الأيرة وبعض زملائه ويبتعد عن المشاركة في أي إجتماعات أو رحلات أو أنشطة مع الأخرين.

4– خجل المظهر:

هنالك بعض المواقف التي يظهر فيها الطفل كخجله من إرتداء ملابس جديدة أو الأكل في المطاعم العامة.

5– خجل حضور الإحتفالات والمناسبات:

كحضور الأفراح وأعياد الميلاد أو حفلات النجاح حيث يفضل الطفل العزلة والإبتعاد عن مواقع المناسبات وعدم الإنخراط فيها.

الفرق بين الخجل والحياء:

وهو حسبما ورد في (خوج، 2002م: 13)

1- الطبيعة الإنفعالية، حيث يعتبر الخجل من الإنفعالات البسيطة التي تظهر في حياة الإنسان في وقت مبكر جداً. الحياء يعتبر أحد الإنفعالات المركبة التي يعتبر الخجل أحد مكوناتها لذا يرى الغزالي أن (الخجل عنصر بارز في الحياء).

2- الإرادة ودورها في الخجل والحياء، تلعب الإرادة دوراً في إتصاف الإنسان إما بالخجل أوبالحياء، فإذا كان الإنسان يتصف بالخجل من المفترض أن يعمل وبإرادة قوية على التخلص منه ، حتى أن كثيراً من الآراء والأفكار العلاجية تؤكد دور الإرادة في التخلص من الخجل فإن ذلك يتطلب منه وبإرادته أن يقوم بأفعال وسلوكيات معينة حتى يصل إلى الحياء.

3- طبيعة الموقف إتضح من خلال هدى الإسلام المفسر للخجل هنالك بعض المواقف التي يجب أن لا يسيطر الحياء فيها على الإنسان، مثل مواقف قول الحق أو طلب العلم أو السعي وراء الرزق أو أي موقف آخر، فإذا استحى الإنسان فإن حياءه ليس في محله لأنه حياء مذموم فيه زيادة عن الحد المعتبر شرعاً وهو الذي تم التوصل إليه من خلال هدي الإسلام إلا أنه يعني الخجل.

ما هو الخجل الاجتماعي؟

حسب ما ورد في (أحمد، عبد الحميد، 1999م: 96) هو ذلك الخجل الناتج عن المواقف الإجتماعية مثل مقابلة الغرباء، ومقابلة الضيوف، الحديث أمام جماعة.

أضرار الخجل الاجتماعي:

ورد في(السبعاوي، 2010م :43) أن من أضرار الخجل الاجتماعي عند الإنسان أنه:

أ. لا يرتبط بصداقات دائمة.

ب. يتجنب الإتصال بالآخرين.

ج. يمنعه من التعلم من تجارب الحياة.

د. يبتعد عن كل إنسان يوجه له لوماً أو نقداً.

ه. يجعل سلوكه يتصف بالجمود في وسط المحيط.

الطفل الخجول:

ورد في (بدير، 2007م :132) أنه: يتواتر الخجل غالباً أثناء مرحلة الطفولة المبكرة، ثم يأخذ بالإنخفاض التدريجي ليعود ثانية في مرحلة المراهقة.

ويُعد الأطفال في الشهر السابع أو الثامن من أعمارهم أكثر خجلاً عند مواجهة الغرباء ويتغلب الطفل تدريجياً على خجله أثناء تقدمه في السن، حيث يشعر أنه أقل اعتماداً على أمه وأبيه، والآخرين ذوي الأهمية بالنسبة له، إلا أن معظم الأطفال يستمرون في الشعور بعدم الثقة الكاملة بأنفسهم وبالخوف من المواقف الغريبة، كما يشعرون في أغلب الأحوال بالصراع لدى مواجهة الغرباء ويبدون من خلال سلوكهم الظاهري بأنهم ينجذبون نحو الغرباء إذ يقوموا بإتصالات بصرية للإقتراب منهم، وينزعون إلى الاهتمام بتفاعلات إجتماعية أكثر بعداً، وذات أنواع مختلفة فإنهم في الوقت ذاته خائفون على نحو واضح، وقد وصلت نزعاتهم التجنبية إلى أقصى حد.

المبحث الثاني

تقـدير الـذات

مقدمة عن الذات:

يذكر (عباس، 2015م: 33): أنه لقد وهب الله سبحانه وتعالى الإنسان الكثير من الصفات التي تميزه عن غيره من المخلوقات ومن أهم تلك الصفات هي قدرته على أن يكون واعياً بذاته فاهما لها يعمل على تقديرها، فمفهوم الذات يعتبر ظاهرة خاصة بالإنسان لا يوجد ما يماثلها عند الأحياء الأخرى فهو يستجيب لنفسه ويشعر بذاته وكثيراً ما توجهه ذاته نحو ما يعززها.

ورد في (عبد الواحد، 2010: 19): أن مفهوم الذات هو فكرة الفرد عن نفسه أي الصورة التي يكونها عن نفسه لنفسه من خلال ما يتسم به من صفات وقدرات جسمية وعقلية وانفعالية اجتماعية والصورة التي يراها في مرآة الذات المنعكسة والتي هي المجتمع، فضلاً عن القيم والمعايير الاجتماعية التي ينتمي إليها وإن من بين أسباب استصغار الذات أو كرهها هو ما يرغب فيه الفرد وبين ما يقدر عليه بالفعل، مما يؤكد الشعور بالنقص أو العجز أو الشعور بالذنب، حيث أن مفهوم الفرد عن ذاته هو مفهوم متعدد الأبعاد وله أهمية خاصة في التوافق النفسي وبناء الشخصية لديه.

وحسبما ورد في (سليمان، 2005م: 24): يستطيع الأفراد المؤثرون في حياة الطفل على مساعدته على تكوين صورة مقبولة لذاته تمكنه من النجاح والتكيف الحسن مع المطالب الخارجية وإن اتجاهات هؤلاء الأفراد نحو الطفل وأفكارهم عنه وآرائهم فيه لتعتبر جزءاً لا يتجزا من نظرته إلى ذاته وبعد سنوات الطفولة الأولى يلعب المعلمون والزملاء والأصدقاء دوراً هاماً في تطوير مفهوم الذات عند الطفل حيث يقوم الطفل بتعديل

تصوره لذاته مرة تلو الأخرى ليتطابق هذا التصور مع التوقعات التي يرجوها أو ينتظرها الآخرون منه.

مقدمة عن تقدير الذات:

يرى (النملة، 2017م: 2) أنه: يبلور مفهوم تقدير الذات انعكاساً لاتجاه الفرد نحو نفسه ويون الفرد اتجاهاً نحو ذاته لا يختلف كثيراً عن الاتجاهات التي يكونها نحو مجالات موضوعات الحياة المختلفة.

ويهتم الباحثون كثيراً بدراسة العلاقة بين تقدير الذات وبعض المتغيرات والخصائص النفسية الأخرى وذلك للوقوف على الإسهام النسبي لتقدير الإنسان لذاته في دعم تلك الخصائص .

ويضيف (محمد، 2015م: 22): أن مفهوم تقدير الذات هو من المفاهيم التي حظيت بالاهتمام البالغ من قبل العلماء والباحثين في شتى مجالات الدراسات النفسية والتربوية وذلك لأنه مرتبط بمجموعة من العوامل النفسية والتربوية والتوافق النفسي والاجتماعي والشخصية والصحة النفسية

وتذكر (ديب، 2014م: 18) أنه: يمثل تقدير الذات أحد الأبعاد الأساسية للشخصية التي اهتم بها علماء النفس إذ يعتمد عليها الكثير من النشاطات الإنسانية، وتقدير الذات مطلب حيوي يطمح له جميع الناس للصمود في مجتمع يسوده التنافس يوماً بعد يوم، إذ تستمر الحاجة إليه مدى الحياة، فهو الذي يعيننا حسن التصرف أمام صعوبات الحياة ويجعلنا نشعر بالرضى والارتياح النفسي.

ويرى (محمد، 2015م: 21): وإن مفهوم تقدير الذات نابع من الحاجات الأساسية للإنسان فقد أشار إليها العديد من المنظرين في مجال علم النفس بوجه عام، أمثال

ماسلو حيث صمم سلم الحاجات حيث تقع الحاجة لتقدير الذات وتحقيقها في أعلاه، وتأكيد أهمية تحقيق الذات في تحقيق الصحة النفسية.

تعريف مفهوم الذات:

حسبما ورد في (عباس، 2015م: 17): مفهوم الذات يتمثل في الإنطباع الذي يحمله الفرد عن نفسه أي الإدراك المعرفي للفرد عن ذاته، ويتألف من المجموع الكلي للصفات التي يطلقها الفرد عن ذاته، وهو مفهوم متعدد الأبعاد لتقييم الفرد لأدواره المختلفة.

تعريف تقدير الذات:

تعريف تقدير الذات لغةً: حسبما ورد في (ابن منظور، 2000م: 54) ذات الشيء تعني حقيقته وماهيته وجوهره.

وهو حسبما ذكر (أبو مرق، 2015م: 7) أن:

1/ الشعور بالفخر والرضا عن النفس وهو يكتسب من خلال خبرات النجاح التي يمر بها الفرد ويستتند في حكمه على نظرة الآخرين له ومن الشعور الذاتي.

ويضيف (حامد، 2010: 107) بأنه:

2/ إتجاهاً من الفرد نحو نفسه يعكس من خلاله فكرته عن ذاته وخبراته الشخصية معها وهو بمثابة عملية فينوميولجيا يدرك الفرد بواسطتها خصائصه الشخصية مستجيباً لها سواء في صور انفعالية أو سلوكية.

عرف في(طرج، 2013م: 11) بأنه:

3/ تقييم مؤثر من الفرد لمجموعة خصائصه العقلية والجسمية وهو تقييم يضعه الفرد لنفسه ويعمل من أجل المحافظة عليه.

وهو حسبما ورد في (خليل، 2015م: 11)

4/ الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه بنفسه سواء كان حكما إيجابياً أو سلبياً، ويترتب على هذا الحكم طبيعة الفرد ونشاطاته وكفاءته ومدى توافقه مع نفسه ومع المجتمع من حوله.

العلاقة بين تقدير الذات ومفهوم الذات:

حسبما ورد في (محمد، 2015م: 25): إن مفهوم الذات مفهوم إفتراضي يتضمن مجموعة الآراء والأفكار والمشاعر والإتجاهات التي يكونها الفرد عن نفسه، وتعبر عن خصائص جسمية وعقلية وإجتماعية.

وإن مفهوم الذات هو التقدير الكلي الذي يقدره الشخص عن مظهره وقدراته وإتجاهاته ومشاعره وهو يعمل كقوة موجهة للسلوك، بمعنى آخر أنها مجموعة الأفكار والمشاعر والمعتقدات التي يكونها الفرد عن نفسه أو الكيفية التي يدرك بها نفسه.

وإن مفهوم الذات له ثلاثة جوانب هي:

1. معرفة الذات: أي ما يعرفه الفرد عن نفسه مثل العمر والجنس.
2. التوقعات من الذات: وهي تسهم في تحديد الأهداف الشخصية .
3. تقييم الذات: وهي تصور الفرد لما يمكن أن يكون عليه (معرفة الذات) ولما يجب أن يصل إليه (توقعات الذات) وتقييم هذين الأمرين ينتج عنه تقدير الذات، ومن هنا يأتي التشابه بين المصطلحين (تقدير الذات ومفهوم الذات) للدرجة التي ذهب فيها بعض علماء النفس إلى استخدامها كمترادفين، وكأن مفهوم الذات يتكون من مجموعة الصفات والاتجاهات نحو الذات، ولا يستطيع الإنسان أن يصف نفسه ويكون اتجاهاً نحوها دون أن يدركها ويقيمها بقيمة ما، لذلك فلمفهوم الذات ثلاثة

أبعاد رئيسية هي: البعد الإدراكي المعرفي، البعد التقييمي الوجداني، البعد التنبؤي المستقبلي.

وتقدير الذات هو البعد التقييمي الوجداني من مفهوم الذات.

نظريات تقدير الذات:

1/ نظرية كوبر سميث:

وهي كما وردت في (خليل، 2015م: 21) أنه: مفهوم معقد الجوانب وانها ظاهرة اكثر تعقيداً لأنها تتضمن كلاً من تقييم الذات ورد الفعل او الاستجابات الدفاعية واذا كان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييمه نحو الذات فأن هذه الاتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة.

فتقدير الذات عند سميث هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمناً الاتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق ويقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته الى قسمين: التعبير الذاتي وهو ادراك الفرد لذاته ووصفه لها والتعبير السلوكي ويشير الى الاساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية.

وقد ركز كوبر سميث على خصائص العملية التي تصبح من خلالها مختلف جوانب الظاهرة الاجتماعية ذات علاقة بعملية تقييم الذات، وقد افترض في سبيل ذلك أربع مجموعات من المتغيرات وهي تعمل كمحددات لتقدير الذات وهي: النجاحات، القيم، الطموحات، الدفاعات.

2/ نظرية روزنبرغ (النظرية المعرفية):

وحسبما ورد في (طرج، 2013م: 20) أن: تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نفسه وطرح فكرة أن الفرد يكون اتجاهاً نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها وما الذات إلا

أحد هذه الموضوعات. وقد يختلف إتجاه الفرد نحو ذاته ولو من الناحية الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى.

وإن تقدير الذات عند (روزنبرغ) أحادي البعد وهو اتجاه نحو موضوع معين بعكس (كوبر سميث) الذي يراه ظاهرة أكثر تعقيداً لأنها تتضمن كلاً من عمليات تقييم الذات وردود الفعل التي تتم بقدر من العاطفة وتقدير الذات عند (سميث) عبارة عن الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمناً الاتجاهات التي يرى أنها تتفق معه على نحو دقيق.

3/ نظرية التحليل النفسي:

وهي حسبما ورد في (شعبان، 2010م: 41): تقوم نظرية التحليل النفسي على ثلاث مسلمات عن الطبيعة الإنسانية أولهما: أن السنوات الخمس الأولى من حياة الفرد هي أهمها وأكثرها تأثيراً في سلوكه من المراحل التالية من حياته سواء كان سلوكاً سوياً أو شاذاً.

وثانيهما: أن الدفاعات الغريزية الجنسية للفرد هي محددات أساسية لسلوكه.

وثالثهما: أن الجانب الأكبر من سلوك الفرد تحكمه محددات لا شعورية.

و(فرويد) قد أعطى مكانة بارزة (للأنا) في بنا الشخصية، وهو يرى أن (الأنا) تقوم بدور وظيفي وتنفيذي تجاه الشخصية، إضافة إلى أنها تجدد الغرائز لتقوم بإشباعها، وتحدد أيضاً كيفية إشباعها كما تقوم بمنع تفريغ الشحنة حتى يحين الوقت المناسب لتفريغها، وتقوم أيضاً بالاحتفاظ بالدوافع النفسية بين متطلبات الصراع الأخلاقي للشخصية وبين الدوافع الطبيعية ولها القدرة على الاحتفاظ بالتوافق بين الدوافع والضمير.

4/ نظرية ماسلو للحاجات:

وهي كما وردت في (العطا، 2014م: 20): يعتبر ماسلو من أهم المنظرين السلوكيين في مجال الدوافع الإنسانية، فنظرية الحاجات تعد من أكثر النظريات شيوعاً في جهة تطبيقاتها في مجال التنظيمات، حيث تشير هذه النظرية إلى أن الفرد تحكمه احتياجات محددة هذه الاحتياجات هي التي تدفع له إلى إنتهاج سلوكات وتصرفات معينة يسعى دائماً إلى إشباعها، وفي السياق نفسه وضع (ماسلو) أربعة افتراضات أساسية تحكم نظريته وهي:

1- أن في ذات كل فرد مجموعة من الحاجات المتداخلة والمعقدة التي يصعب التعرف عليها أو التمييز بينها.

2- إذا تحقق الإشباع التام لحاجة ما لدى الفرد فهي لا تعود دافعة للسلوك وبالتالي يتم الانتقال إلى محاولة إشباع لحاجة أخرى.

3- يفترض ماسلو أنه يتم أولاً الإشباع الكافي للحاجات المرتفعة في قاعدة الهرم قبل أن يكون هنالك أي إلحاح بضرووررة الإشباع من هرم الحاجات الموجودة أعلاه.

4- وبناء على هذه الإفتراضات يعتقد (ماسلو) أن حاجات الفرد متسلسلة في هرم فهي:

5- الحاجات الفسيولوجية.

6- حاجات الأمن.

7- الحاجات الإجتماعية.

8- حاجات الإحترام والتقدير.

9- حاجات تحقيق الذات.

أبعاد مفهوم الذات:

يرى (الطاهر، 2010م: 54) أن أبعاد مفهوم الذات هي:

1- الذات كما يعتقد الفرد بوجودها في الواقع، وهو ما اصطلح عليه بين علماء النفس بالذات المدركة.

2- الذات كما يراها الآخرون وهي ما تقابل ما اصطلح عليه الذات الإجتماعية.

3- الذات كما يتمنى الفرد أن يكون عليه وهي تقابل ما اصطلح عليه بالذات المثالية.

وأضاف جيمس بعد آخر سماه بالذات الممتدة ويمثل كل ما يمتلكه الفرد، وما يشترك فيه مع الآخرين مثل: العائلة، الوطن، العمل.

وأضاف كولي:

فذكر الذات المنعكسة بأنها هي تصور الفرد لما هو عليه من خلال إنعكاس ذلك من الآخرين والذات الإجتماعية هي الخبرات الناتجة من خلال إنضمام الفرد مع المجموعة كأن يكون نادي معين أو طائفة دينية، أو حزب .

أوصاف مفهوم الذات:

يرى (ميزاب، 2013م: 57) أن أوصاف مفهوم الذات هي:

1- تقبل الذات: ويقصد به إتجاه شخصي يكونه الفرد نفسه بعد معرفته التامة بقدراته واستعداداته الخاصة وإمكانياته الذاتية.

2- تحقيق الذات: هو عملية تنمية قدرات ومواهب الذات الإنسانية وفهم الفرد لذاته وتقبله لها بما يساعد على تحقيق الإنسجام بين مقومات الشخصية وتحقيق التوافق ما بين الدوافع والحال الناتجة عن ذلك.

3- تأكيد الذات: وهو ميل الفرد للوصول إلى تحقيق أهدافه الخاصة في المواقف الاجتماعية المختلفة حتى وإن كان ذلك على حساب الآخرين.

4- تنظيم الذات: وهو تحكم الفرد في سلوكه الحالي وميله إلى ضبط النفس والتحكم الذاتي بهدف تحقيق الرضا النفسي الداخلي.

5- الشعور بالذات: ويضم نوعين من المشاعر الشعور الإيجابي نحو الذات وذلك نتيجة التقدير والمدح والتفوق الاجتماعي والنجاح والشعور السلبي نحو الذات الذي يتكون نتيجة الشعور بالرفض الاجتماعي ونقص الكفاءة الاجتماعية.

6- الوعي بالذات: وهو إدراك نظرة الآخرين وعلى ضوئها يحدد الفرد مكانته ووضعه الاجتماعي.

7- الرضا عن النفس: وهو الشعور بالإرتياح الذي يتكون في ذات الفرد نتيجة إشباعه لحاجاته ودوافعه الشخصية مثل الحاجة للإنتماء والتقدير والنجاح.

8- تقدير الذات: يمثل تقدير الذات الجزء الوجداني من تكوين الذات وهو يشير إلى درجة إعجاب الفرد بنفسه وإعطائها قيمة، وبتجمع الذات وتقديرها ومفهومها تتكون الشخصية، فعند التكلم عن تقدير الذات فإن ذلك يشير إلى حكم الشخص بأهمية نفسه أو عدم أهميته وبتقبل الآخرين أو عدم تقبله لهم، كما يشير إلى درجة إعتقاده في نفسه بقدرته وأهميته ونجاحه وقيمته.

آراء العلماء العرب المسلمين في الذات:

وهي حسبما ورد في (السبعاوي، 2010م: 34، 24):

يمكن القول بأن العرب المسلمين من أوائل الذين كتبوا عن الذات الإنسانية في بحوثهم ودراساتهم في هذا المجال، وقد جاء اهتمامهم بالذات أذ وردت كلمة الذات في القرآن الكريم وهي تقابل كلمة النفس.

قسم القرأن الكريم النفس ثلاثة أقسام:

النفس المطمئنة:

قوله تعالى: (يَأَيَّتُهاَ ٱلنَّفْسُ ٱلْمُطْمَئِنَّةُ) (الفجر: 27).

النفس الأمارة بالسوء:

قَالَ تَعَالَى: (وَمَآ أُبَرِئُ نَفْسِي إِنَّ ٱلنُّفْسَ لَأَمَّارَةُۢ بِٱلسُّوٓءِ إِلَّا مَا رحِمَ رَبِّيٓ إِنَّ رَبِي غَفُورٌ رَّحِيمٌ) (يوسف: 53)

النفس اللوامة:

وهي كما في قوله تعالى: (وَلَآ أُسِمُ بِٱلنَّفْسِ ٱللَّوّامَةِ) (القيامة: 2) كما وردت كلمة النفس الإنسانية وهي دلاله على الذات في القرأن الكريم (288) مرة مما يؤكد أهمية النفس، وأن الله سبحانه وتعالى يحاسب المرء على ابدائه سلوك مصدره الذات الإنسانية أو (النفس).

ومن العلماء العرب الذين اهتموا بموضوع الذات ابو حامد الغزالي، الذي يرى أن النفس البشرية تولد صفحة بيضاء خالية من أي نقش.

اما ابن سينا، الفليسوف والمربي يرى أن النفس هي جوهر الجسم ويؤكد على ثنائية الجسد والنفس و لايوجد لها مكان محدد في أي جزء من أجزاء الجسم ويعتقد ابن سينا أن النفس صورة الجسد الا أن هذه الصورة لاتفيض على الجسد الاعند حدوث الاستعداد لها وأن النفس مبداء الأفعال، وأن هذه الأفعال أما أن تكون نباتية واما أن تكون حيوانية واما أن تكون انسانية ولعل خير وصف للذات الإنسانية ما وصفها ابن سينا بقوله:

محجوبة عن كل عين رائية وهي التي أسفرت فلم تتبرقع اما الرازي وهو من العلماء الأوائل الذين اكتشفوا أثر النفس في المرض والعلاج.

أهمية تقدير الذات:

وهي حسبما ورد في (حسن، 2016م: 35): تأتي أهمية تقدير الذات من خلال ما يصنعه الفرد لنفسه ويؤثر بوضوح في تحديد أهدافه وإتجاهاته وإستجاباته نحو الآخرين ونحو نفسه، مما جعل المنظرين في مجال الصحة النفسية يركزون على تأثير أهمية تقدير الذات في حياة الفرد، ويعتبر (فروم) من الأوائل الذين لاحظوا الارتباط الوثيق بين تقدير الشخص لنفسه ومشاعره نحو الآخرين وإن تقدير الذات المنخفض يعتبر شكلاً من أشكال العصاب.

وإن نجاح الفرد في تحقيق التوازن بين الذات ومتطلبات وظروف البيئة المحيطة به يساعد على نمو تقدير موجب لذاته بدرجة مرتفقعة، ويختلف الأفراد في تحقيق هذا التوازن مما يعمل على اختلاف تقدير الذات حسب المواقف والظروف البيئية.

مكونات تقدير الذات:

وحسبما ورد في (ديب، 2014م: 19) أن مكونات تقدير الذات هي:

1/ حب الذات:

من أهم مكونات تقدير الذات فهو يساعد على مواجهة الصعوبات التي تعترض الفرد في حياته ويحميه من الوقوع في اليأس، وهذا رغم إدراكه لنقائصه، حيث أن حرمان الذات من هذا الحب يرجع أساساً للطفولة الأولى مما يصعب تداركه فيما بعد وقد وجد أن الكثير من الأشخاص الذين يعانون حرمان في حبهم لذواتهم يقعون عرضة للإضطرابات الشخصية.

2/ النظرة للذات:

وهي تمثل تقييم الفرد لصفاته المختلفة وإمكاناته وقد يكون هذا التقييم إيجابياً أو سلبياً مبنياً على أسس حقيقية أو غير حقيقة. لأنه من الصعب أن نفهم فهماً صحيحاً النظرة

إلى الذات لأن الذاتية تلعب دوراً كبيراً فيها وهذا ما يفسر نظرة الشخص المضطرب لذاته ونظرة الغير، حيث يكون له تقدير لذاته ضعيفاً في الغالب لأنه يعتقد أنه يتصف بعيوب لا يدركها غيره.

3/ الثقة في النفس:

ثقة الفرد بذاته تجلعه يفكر بأنه يستطيع التصرف بطريقة مناسبة إزاء المواقف المهمة، وتظهر هذه الثقة من خلال تصرفاته عند تعرضه لمواقف غير متوقعة أو جديدة.

أقسام تقدير الذات:

حسبما ورد في (عثمان، 2016م: 45) أن علماء النفس يقسمون تقدير الذات إلى قسمين:

1- التقدير للذات الشامل:

يعود إلى الحس العام للإفتخار بالذات، فليس مبني أساساً على مهارات محددة أو إنجازات معينة ويعني أن الأشخاص الذين اخفقوا في حياتهم العملية لايزالون ينعمون بدفء التقدير الذاتي العام، حتى وإن أغلق في وجوههم باب الاكتساب.

2- التقدير للذات المكتسب:

هو التقدير الذاتي الذي يكتسبه الشخص من خلال إنجازاته ،فيحصل على الرضا بقدر ما أدى من نجاحات.

أنماط تقدير الذات:

1. تقدير الذات العالي والثابت.
2. تقدير الذات العالي وغير المستقر.
3. تقدير الذات المنخفض والثابت.
4. تقدير الذات المنخفض وغير المستقر.

العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

وهي كما ورد في (العطا، 2014م: 26):

1- الرعاية الأسرية: حيث يحتاج الطفل في مراحل نموه المختلفة إلى جو أسري هادئ ومستقر وإلى التقبل في جو أسرته والمجتمع فقد يؤدي شعوره بالرفض إل تكوين مفهوم خاطئ عن ذاته وتقديرها له.

2- العمر والجنس: البيئة التي تشعر المراهق بفقدان السند، والحرمان والإحباط وتولد لديه القلق وتؤدي إلى تهديد مفهمه وثقته بذاته واحترامه لها. حيث أن التقييم للذات تمايزاً مع تقدم النمو وهو يختلف بإختلاف مجالات التفاعل كما يتطور وفقاً لملاحظات المرء عن ذاته ولإدراكه كيفية رؤية الآخرين له.

ويضيف (شعبان، 2010م: 47)

3- خبرات النجاح الفشل:

إن النجاح وتوقع النجاح يسهم في تكوين تقدير إيجابي للذات، أما الفشل فيؤدي إلى الإحباط وأحياناً إلى تكيف سلبي.

مصادر تقدير الذات:

وهي كما وردت لدى (حسن، 2016م: 36):

1- الوالدين.

2- الأسرة.

3- المدرسة.

4- الأقران.

مستويات تقدير الذات:

هنالك عدت مستويات لتقدير الذات وهي كما وردت في (محمد، 2015م: 27) إن الفرد يشعر أنه له ذات مركزية (خاصة) تختلف عن ذاته الاجتماعية التي تبدو للناس ومن مستويات الذات:

1- الذات الاجتماعية العامة: وهي التي يعرضها الفرد للمعارف والغرباء.

2- الذات الشعورية الخاصة: وهي التي يتحقق منها الفرد عندما يوضع في موقف تحليلي شامل مثلما يحدث في عملية الإرشاد والعلاج النفسي المتمركز حول العميل.

3- الذات العميقة (المكبوتة): وهي التي يتوصل إلى صورتها عن طريق التحليل النفسي، والتي تضمن الأفكار المهددة للفرد.

المبحث الثالث

طالبات المرحلة الثانوية

مقدمة:

ورد في (سعيد، 2019م: 36) أنه تعتبر المرحلة الثانوية من أهم المراحل في حياة الفرد وهي فترة المراهقة ويشهد خلالها الفرد تغيرات عديدة في مختلف جوانب النمو.

يذكر (معوض، 2003م: 227): إن مرحلة االمراهقة تُعد مرحلة انتقال خطيرة في عمر الإنسان فهي بداية البلوغ وتحدث فيها تغيرات للفرد تشمل كيانه الجسمي والعقلي والإنفعالي والإجتماعي فتتحول اتجاهاته وميوله وأفكاره ومعتقداته إلى اتجاهات مختلفة ومتضاربة، وهو ينتقل من الأشياء الملموسة إلى الأشياء المعنوية والفكرية ومن مرحلة يكون فيها معتمداً على غيره إلى مرحلة يعتمد فيه على نفسه، كما يميل إلى التحرر من سلطة الأبوين والخروج عليها، والإلتصاق بالشلة والأصدقاء والولاء لهم، وتكوين العلاقات العاطفية معهم، فهو في طور البحث عن المثل العليا، والاكتفاء الذاتي، واسيتقاظ الدوافع الجنسية.

فالمراهق بعد أن يشعر بأنه فرد في مجتمع له نشاطاً تزداد حساسيته عما كانت عليه، وتظهر ميوله ومنهجه نحو التوافق مع الجماعة في صورة مشاركة وتعاون.

ويضيف (زهران، 1986م: 289): من السهل تحديد بداية المراهقة ولكن من الصعب تحديد نهايتها ويرجع ذلك إل أن بداية المراهقة تحدد بالبلوغ الجنسي بينما تحدد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهر النمو المختلفة.

وحسبما ورد في (حمداوي، 2015 :3): تعد فترة المراهقة من أهم الفترات التي يمر بها الإنسان في حياته الطبيعية بل يمكن إعتبارها فترة ميلاد جديدة، بالإضافة كونها فترة إنتقالية حرجة، ينتقل فيها الفرد من الطفولة نحو الرجولة وقد اختلف الباحثون في تحديد

بدايتها ونهايتها بشكل دقيق برجع ذلك إلى تنوع طبائع الشعوب وتعدد ثقافاتهم وأختلاف الفترات الزمانية وتباين المناطق الجغرافية، وتنوع البيئات المناخية، وإذا كان علم النفس التقليدي اعتبرها فترة أزمة وقلق وتوتر وإضطراب إلا أن علم النفس الحديث يعتبرها فترة عادية وطبيعية في مسار نمو الإنسان. تلك الفترة من حياة الفرد التي تبدأ بالبلوغ حتى سن النضج.

المراهقة من الناحية النفسية والإجتماعية هي:

مرحلة إنتقال من طفل يعتمد على الآخرين إلى شخص يحاول الإستقلال بذاته ويعتمد على نفسه مكون شخصيته المستقلة.

تعريفات المراهقة:

1/ تعريف أوسبل (Ausbel) الذي ورد في (الزعبي، 2009م: 18) هي الوقت الذي يحدث فيه التحول في الوضع البيولوجي للفرد.

2/ كما عرفتها (الشربيني، 2006م: 75): مرحلة انتقالية تقع بين مرحلتي الطفولة والرجولة (الرشد).

3/أما (جميل، عبد السلام، 1401هـ: 45) فقد عرفها:

المراهقة هي الفترة الممتدة من البلوغ حتى النضج التناسلي الكامل.

4/ وقد عرفها (عبد العزيز، 2008م: 27): الفترة من حياة كل فرد التي تبدأ بنهاية الطفولة وتنتهي بإبتداء مرحلة النضج أو الرشد.

5/ هي فترة عواصف وتوتر وشدة.

أهمية دراسة المراهقة:

لدراسة المراهقة أهمية قصوى لعدد من الأفراد وهي حسبما يذكر (حسين، 2013م: 171) أن:

1- للمراهق نفسه تساعد على معرفته لخصائص هذه الفترة من حياته وإكتشاف الغموض في جوانب حياته.

2- للآباء لمعرفة ما قد يعصف بحياة أولادهم الجسمية والنفسية.

3- للمدرسين لأنها تساعدهم على الوقوف على مميزات المراهقة لغرض توجيه تلاميذهم وإتباع أسلم الطرق والأساليب التربوية بقصد الوصول إلى ما يفيدهم ويفيد مجتمعهم.

حاجات المراهقين:

يرى (الزعبي، 2009م: 97) أن المراهق لديه عدد من الحاجات منها:

1- الحاجة للاستقلال العاطفي والمادي والاعتماد على النفس في إتخاذ القرارات التي تتعلق به.

2- الحاجة إلى التقبل الاجتماعي:يعتبر شعور المراهق بتقبل الوالدين له في الأسرة وتقبله في المدرسة وفي المجتمع من أهم عوامل نجاحه ن وهنالك عدد من العومل التي تحدد شخصية المراهق وتساعد على تقبله الاجتماعي منها الجاذبية الجسمية والحيوية، دوء الطبع.

ويضيف (الزعبي، 2009م: 99):

3- الحاجة إلى الانتماء: وتعني الحاجة إلى وجود من ينتمي إليه ويعتز به، ويفتخر بإنتسابه إليه، إذ أنه عن طريق هذه الحاجة يمكن له أن يتعلم الولاء للوطن والمجتمع والأسرة ولجماعة الأقران، ويعبر عنها المراهق باستخدام الضمير (نحن)

مشيرا إلى الجماعة التي ينتمي إليها (جماعة النادي، جماعة الأصدقاء، ..إلخ) وهذه الحاجة تكون هامة جداً خلال فترة المراهقة.

مظاهر النمو في مرحلة المراهقة:

1/ النمو الإنفعالي:

وهو كما ورد في (الزعبي، 2009م: 71): إن حياة المراهق مليئة بالإنفعالات التي توصف بأنها عنيفة وحادة، فكثيراً ما تنتابه ثورات من القلق والضيق والحزن، كما نجده أحياناً ناقداً لكل ما يحيط به دون أن يستطيع التحكم في نفسه وإنفعالاته، بالإضافة نجده كثيراً ما يعيش حالة من التناقض الوجداني حيث يتذبذب بين الحب والكره والشجاعة والخوف والسرور والحزن والتدين والإلحاد والاجتماعية والانعزالية.

ويسعى المراهق إلى الاستقلال وذلك عن الوالدين وغيرهم من الكبار على العيش ضمن حياة إنفعالية لا يسيطر عليها الآخرون، وهذا ما يوقعه في كثير من الأحيان في الإحباط الشديد نتيجة عدم تمكنه بعد من هذا الاستقلال التام عن الآخرين، مما يجعل رد فعله وإنفعالاته شديدة وغير متناسقة مع شدة الإحباط الذي تعرض له، بالإضافة إلى ذلك يلاحظ عند المراهق الخجل والميل إلى الإنطواء والعزل والتمركز حول الذات.

2/ النمو الخلقي:

يرى (الزعبي، 2009م: 105): إن سلوك المراهقين لا يوافق دائماً لديهم من معتقدات وقيم خلقية، فالبعض من المراهقين يكونوا أميل إلى التشديد في الإلتزام بمعتقداته الخلقية، في حين أن البعض الآخر قد يستسلم بسرعة للإغراء أو ضغط الجماعة، في حين أن آخرين لا يوجه سلوكهم إلا الخوف من العقاب الخارجي، ولا يوجه سلوكهم بالمعايير الداخلية الذاتية، فتتحول المعايير الخلقية إلى ضوابط داخلية توجه السلوك يتوقف على طبيعة العلاقة بين الوالدين والطفل. فإذا كان الوالدين يتصفان بالدفء والحب ويقدمان للطفل نماذج طيبة للسلوك الخلقي ويناقشان بلطف ويفسران له القواعد والمعايير التي يجب عليه إتباعها بديلا من فرضها بالقوة،

عندها نجد الطفل يصل إلى درجة من النمو الكافي يستطيع من خلالها إستدخال المعايير الخلقية للوالدين وأن يسلك بحسب المعايير السائدة في المجتمع.

3/ النمو الاجتماعي:

وهو كما ورد في (الشربيني، 2006م: 84): إن الحياة الاجتماعية في المراهقة أكثر إتساعاً وشمولاً وتباينا وتمايزا عن الطفولة، وذلك لأن المراهقة هي الدعامة الأساسية في الحياة الإنسانية في رشدها واكتمال نضجها.

والمراهقة في مظاهرها الأساسية تمرد على سلطة الأسرة وتأكيد للحرية الشخصية وخضوع لجماعة النظائر والرفاق، وتتأثر في تطورها بمدى تحررها من قيود الأسرة أو بمدى خضوعها لجماعة النظائر واستقلالها عنها، وتفاعليها مع الجو المدرسي القائم ثم تنتهي من ذلك كله إلى الاتصال القوي الصحيح بعالم القيم والمعايير والمثل العليا.

مشكلات المراهقة:

1/ مشكلة وقت الفراغ:

حسبما ورد في (الزعبي، 2009م: 202): تعتبر هذه المشكلة من المشكلات الهامة في مرحلة المراهقة حيث أن أوقات الفراغ إذا لم تشغل بما هو خير ونافع فإنها ستشغل حتماً بما هو ضار فكما هو معروف فإن لكل إنسان دافع وحاجات أساسية تلح عليه من أجل التعبير عنها وإشباعها ولكن القيود الإجتماعية في كثير من الأحيان وتجعل من الصعب التعبير عن هذه الدوافع والحاجات وتكون مشكلة التعبير عنها أقصى عند المراهق ولهذا فإن تنظيم وقت الفراغ عند المراهق ذا أهمية كبيرة من أجل إشباع رغباته وإنفعالاته وقدراته الإبداعية التي يمارسها.

والنشاط الذي يقوم به الفرد في وقت الفراغ يشبع عنده الحاجات الإجتماعية فالفرد يشعر بالمتعة والراحة بتواجه مع الآخرين في عمل أو نشاط ترويجي فالمراهق من خلال ممارسته لهوايته تتاح له فرصة الإتصال بزملائه في الأندية كما أن حبه للهواية وميله لها يجعله يظهر

بأحسن صورة أثناء تبادل الأفكار والآراء مع الغير وتتحقق الهواية للمراهق إشباعاً إشباعهاً لحاجاته المعرفية.

وتحقيق نجاح في مزاولة النشاطات التي يختارها كهواية أثناء وقت الفراغ من شأنه إدخال السرور والإرتياح إلى نفسه، كما يعتبر ذلك متنفساً له يساعده في إعادة التوازن الضروري إلى نفسه.

2/ مشكلة عدم الكفاية الاجتماعية:

يرى (سرية، 2006م: 142،143) أن بعض المراهقين لا تتيح لهم الفرصة لتعلم المهارات الاجتماعية التي تسمح بالإندماج في الجماعة يؤدي ذلك إلى نقص تفاعلهم الاجتماعي ويمكن أن يؤكيد عدم تحليهم بالمهارات الاجتماعية إلى الخجل المرضي، كما قد يصل الأمر إلى أحد الإضطرابات النفسية وحدوث المشكلات الإنفعالية، فالمراهق المضطرب الذي تتجاهله الجماعة في حاجة إلى معاونة حتى يتغير سلوكه وتتقبله الجماعة ويكتسب المهارات. كما ينبغي أن يعرف أن الطريق إلى الدخول في اجماعات المراهقين ينبغي ان يكون عن طريق أفراد الجماعة أنفسهم، وعن طريق القادة الفعليين في الجماعة.

3/ المشكلات الأخلاقية:

يرى (الجسماني، 1994م: 238) أنها تتمثل في: عدم تلقي المراهق توجيهات بشأن ما عليه المجتمع من عرف وتقاليد ينبغي الحفاظ عليها ورعايتها، الإضطراب الناشيءعن عدم التمييز بين الخير والشر والخلط بين الحق الباطل، عدم إدراك معنى الحياة، القلق بشأن الإصلاح، التفكير بمسائل التسامح الإجتماعي.

المبحث الرابع

الدراسات السابقة

الدراسات العربية:

1. القرطوس (2013م)، بعنوان: خبرات الإساءة وعلاقتها بالخجل لدى عينة من المراهقين.

هدف هذا البحث إلى التعرف على الفروق في مستوى الخجل نتيجة لإختلاف (الجنس، المستوى الإقتصادي، المستوى التعليمي)، شملت عينة الدراسة 657 طالباً وطالبة من طلاب الصف العاشر بمحافظة غزة.

استخدمت الباحثة مقياس خبرات الإساءة ومقياس الخجل، ومن الأساليب الإحصائية التي إستخدمتها معامل إرتباط بيرسون، معامل إرتباط سبيرمان ومن أهم النتائج التي تحصلت عليها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الخجل تعزى لمتغير النوع. ووجود علاقة إرتباطية ذا دلالة إحصائية بين خبرات الإساءة والخجل.

2. شعبان (2010)، بعنوان: الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصرياً.

وهدف هذا البحث إلى التعرف على مستوى تلك المتغيرات ومدى علاقة الخجل بكل من تقدير الذات ومستوى الطموح. واستخدم الباحث مقياس الخجل، مقياس تقدير الذات، مقياس مستوى الطموح وهذه المقاييس من إعداد الباحث، ومن الأساليب الإحصائية المستخدمة (معامل ألفا كرونباخ، التجزئة النصفية) وقد اشارت النتائج إلى الآتي: هنالك مستوى من الخجل فوق المتوسط، وجود مستوى عال من تقدير الذات، هنالك مستوى عال من الطموح، وعدم وجود علاقة بين الخجل وتقدير الذات.

3. خوج (2002م)، بعنوان: الخجل وعلاقته بكل من الشعور والوحدة النفسية وأساليب المعامل الوالدية لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة.

هدف هذا البحث إلى الكشف عن الفروق في الخجل والشعور بالوحدة النفسية نتيجة لإختلاف العمر الزمني. شملت عينة الدراسة (484) طالبة وإستخدمت الباحثة مقياس الخجل للدريني، مقياس الشعور بالوحدة النفسية لدسوقي، مقياس اساليب المعاملة الوالدية للنفيعي. ومن الأساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة هي معامل إرتباط بيرسون، تحليل التباين أحادي الإتجاه.

ومن أهم نتائج البحث وجود علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الخجل والشعور بالوحدة النفسية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الخجل ترجع لمتغيرالعمر.

4. فايد (1997م)، بعنون: العلاقة بين الخجل والأغراض السيكوباثولوجية.

هدف هذا البحث إلى معرفة ما إذا كانت هنالك فروق بين الذكور والإناث في الخجل والأعراض السيكوباثولوجية. تكونت عينة الدراسة من (2010) واستخدم الباحث مقياس الخجل الإجتماعي، قائمة مراجعة الأعراض.

ومن أهم النتائج في هذه البحث وجود فروق بين الذكور والإناث في الخجل لصالح جانب الإناث.

5. عثمان (1995م)، بعنوان: الخجل وعلاقته بتقدير الذات والتحصيل الدراسي للأطفال.

تكونت عينة الدراسة من تلاميذ وتلميذات الصفين الرابع والخامس إبتدائي، استخدم الباحث مقياس الخجل للأطفال إعداد الباحث وإختبار تقدير الذات للأطفال إعداد عبدالفتاح الدسوقي.

ومن أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة لا يوجد إرتباط بين درجات الخجل ودرجات تقدير الذات إحصائياً ولا يوجد إرتباط بين درجات الخجل ودرجات التحصيل الدراسي ووجود فروق بين الذكور والإناث في الخجل لصالح الإناث.

6. السمادوني (1994م)، بعنوان: الخجل لدى المراهقين من الجنسين هدف البحث إلى معرفة مسببات الخجل ومظاهره وآثاره.

تكونت عينة الدراسة من 135 مراهقاً من الجنسين، واستخدام الباحث مسح ستنانفور للخجل كما إستخدام تحليل التباين الأحادي كأسلوب إحصائي لتحليل البيانات.

أسفرت النتائج عن إختلاف المراهقين عن المراهقات في درجة شعورهم بالخجل.

7. دراسة عبدالكريم (1992م)، بعنوان: الخجل كبعد أساسي للشخصية لدى طلاب المرحلة الجامعية.

هدف البحث إلى معرفة الفروق بين الجنسين في اختبار الخجل، تكونت عينة الدراسة من 278 طالباً منهم 120 طالب و158 طالبة. وقد استخدم الباحث إختبار مكروسكي للخجل وإختبار النقد الذاتي لقلق الإنفعال وإختبار الكفاءة الإجتماعية وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق في الخجل بين الجنسين لصالح الإناث.

8. السعودي (1991)، بعنوان: الخجل وعلاقته بالسلوك التوكيدي وتقدير الذات لدى طلاب جامعة الملك سعود.

هدفت هذه الدراسة إلى إيجاد العلاقة بين الخجل وتقدير الذات لدى طلاب جامعة الملك سعود. إستخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة منها (معامل إرتباط بيرسون) وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها :وجود إرتباط سالب بين السلوك التوكيدي وتقدير الذات، ووجود إرتباط سالب بين تقدير الذات والخجل.

الدراسات الأجنبية:

1. دراسة (Ellis, 1999)، بعنوان: مفهوم تقدير الذات عند المراهقين.

تكونت عينة الدراسة من 24 طالب في أربعة عشر إلى خمسة عشر سنة من مدرستيين ثانويتيين في مقاطعة وإيكاثو بنيوزلندا.

وقد أشارت النتائج إلى أن سلوك الفرد في المدرسة يتعلق بتقديره لذاته، وأن الحصول على درجات مرتفعة أو النجاح في المدرسة يعطي للفرد تقدير ذات مرتفع، وأن العائلة والرفاق لديهما تاثير كبير في تقدير الذات.

2. دراسة كرويز (crozier, 1995)، بعنوان: علاقة الخجل بتقدير الذات والوحدة النفسية.

وقد أسفرت نتائج دراسته عن أن أطفال المرحلة الإبتدائية أقل شعور بالخجل من المراهقين .وأنه توجد فروق غير دالة إحصائياً في الخجل تبعا لمتغير العمر.

3. دراسة كاماث وكانير (Kanekar, Kamath, 1993)، بعنوان: الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالخجل وتقدير الذات.

تكونت عينة الدراسة من 50 طالب و50 طالبة من طلبة كلية بومباي، وهدفت الدراسة إلى معرفة الظروف المؤدية للشعور بالوحدة النفسية وإحترام الذات.

وتوصل الباحثان إلى نتائج وهي: إرتباط الشعور بالخجل إيجابياً بتقدير سلبي للذات لدى طلاب والطالبات من أفراد العينة وكذلك إرتباط الشعور المرتفع بالوحدة النفسية سلبياً بالتقدير الإيجابي للذات.

4. دراسة (Kalanek Constance, Balk, 1992)، بعنوان: تقدير الذات وعلاقته بالنوع والحالة الإجتماعية والعرف، صفات العائلة والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

تكونت عينة الدراسة من 95 طالب. وإستخدم الباحث في الدراسة إستبيان تقدير الذات الذي طوره كل من فيليبس ودبوي وقد أشارت النتائج إلى ما يلي: لا توجد فروق في تقدير الذات بين الإناث والذكور ترجع لمتغير الحالة الإقتصادية والإجتماعية، وأن الطلاب الذين يعيشون بمفردهم في المنزل بعد المدرسة لديهم إنحراف في تقديرهم لذواتهم.

5. دراسة براون ولور (BronatLour, 1987)، بعنوان: الإنتماء وعلاقته بتقدير الذات لدى المرهقين.

تكونت عينة الدراسة من 800 طالب وطالبة، وتوصل الباحث إلى أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإنتماء لصالح البنات وأن هنالك علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الإنتماء وتقدير الذات.

التعقيب على الدراسات السابقة:

لقد تعددت أهداف الدراسات السابقة التي إهتمت بمفهوم الخجل وتقدير الذات فمنها من هدفت إلى التعرف على الخجل وعلاقته بتقدير الذات مثل دراسة كاماث وكانير (1993) ودراسة السمادوني (1994) ومنها ما هدفت إلى معرفة العلاقة بين الإنتماء وتقدير الذات لدى المراهقين مثل دراسة (ELLIS, 1999)، ومن حيث العينات كان حجم العينة كبير في أغلب الدراسات.

وإختلف مجتمع العينة بين الدراسات فمثلاً دراسة السمادوني (1994) ودراسة فايد (1997) ودراسة براون ولورد (1987) ودراسة (Eliss,1999) تمثل مجتمعها في طلاب المرحلة الثانوية، وتمثل مجتمع خوج(2002) القرطوس(2010) ودراسة Balk،Kalanek (1992) في طلاب المرحلة المتوسطة، وتمثل مجتمع دراسة عبدالكريم (1992) ودراسة كاماث وكانير (1993) في طلاب الجامعة.

وإنفردت دراسة عثمان (1994) بمجتمع الدراسة الذي يتمثل في تلاميذ وتلميذات الإبتدائي. ودراسة شعبان (2010) كان مجتمع دراسته المعاقين بصرياً.

ومن ناحية الأدوات المستخدمة في الدراسة إستخدمت معظم الدراسات الإستبيانات فقط عدا دراسة فايد (1997) إستخدم مع الإستبيان قائمة مراجعة الأعراض.

الإستفادة من البحوث والدراسات السابقة:

أتاحت البحوث والدراسات السابقة للباحثة إمكانية تحديد الإطار النظري المناسب لموضوع البحث.

ومن خلال دراسة الباحثة للمتغيرات التي تناولتها تلك البحوث والدراسات إستطاعت الباحثة أن تحدد المتغيرات التي تناسب موضوع البحث وكذلك إختيار العينة المناسبة والمتمثلة في مجتمع البحث.

أفادت الباحثة في تفسير النتائج ومناقشتها مقارنة بما تناولته هذه الدراسات.

موقع الدراسة الحالية:

تناول هذه البحث الخجل وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات وتمثلت عينة البحث في (239) طالبة وزعوا على إحدى عشر مدرسة حكومية وهي بذلك عينة ممثلة لمجتمع الدراسة الذي يتمثل في طالبات المرحلة الثانوية الصف الثالث.

وإنفردت هذه الدراسة بتناول متغير المساق الأكاديمي. ومن حيث أداة القياس إستخدمت الباحثة مقياس الخجل للدريني ومقياس تقدير الذات لكوبر سميث.

الفصل الثالث
منـهج وإجراءات البحث

الفصل الثالث

منهج وإجراءت البحث

تمهيد:

يحتوي هذا الفصل على منهج البحث وإجراءاته التي شملت وصفاً علمياً لكل من المنهج المستخدم والمجتمع وعينة البحث وأدوات البحث وكيفية تصميمها وتقنينها وأساليب تحليل البيانات.

وصف منهج البحث:

اتبعت الباحثة في هذا البحث المنهج الوصفي الإرتباطي وذلك لانه يساعد الباحث على وصف ما هو كائن وتفسيره ويهتم بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع المدروسة. (سليمان، 142: 2009)

كما أضافة لتميزه بالآتي:

أ. أنه يصف الظاهرة ويفسرها في الوقت الحالي.

ب. أنه يساعد في التعرف على الظاهرة في المستقبل ومدى تطورها.

ج. أنه يساعد في معرفة العلاقة بين الظواهر النفسية.

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثانوية بوحدة الكلاكلات محلية جبل أولياء وقد بلغ حجم المجتمع (1149) طالبة.

جدول رقم (1): يوضح وصف مجتمع البحث

م	المدرسة	عدد الطالبات	النسبة%
.1	الشهيد فؤاد	114	92،9
.2	الفاروق النموذجية	84	31،7
.3	خولة بنت الأزور	168	62،14
.4	القبة بنات	192	71،16
.5	تاج السر هاشم	63	48،5
.6	الكلاكلة النموذجية	93	09،8
.7	الشهيد محمد أحمد عمر	134	66،11
.8	علي الروى	62	39،5
.9	صنقعت	62	39،5
.10	نسيبة	82	13،7
.11	بابكر عثمان	95	26،8
المجموع		**1149**	**96،99**

عينة البحث:

تم تطبيق أدوات البحث الحالي على عينة من مجتمع طالبات المرحلة الثانوية بوحدة الكلاكلات محلية جبل أولياء وتم إختيار العينة بالطريقة العشوائية.

جدول رقم (2): يوضح وصف عينة البحث

م	المدرسة	عدد الطالبات الممثلات العدد الكلي	النسبة%
.1	الشهيد فؤاد	22	21،9
.2	الفاروق النموذجية	22	21،9
.3	خولة بنت الأزور	22	21،9
.4	القبة بنات	22	21،9
.5	تاج السر هاشم	22	21،9
.6	الكلاكلة النموذجية	22	21،9
.7	الشهيد محمد أحمد عمر	22	21،9
.8	علي الروى	22	21،9
.9	صنقعت	20	37،8
.10	نسيبة	21	74،8
.11	بابكر عثمان	22	21،9
المجموع		**239**	**%100**

جدول رقم (3): يوضح توصيف خصائص عينة البحث وفقاً لمتغيري العمر والمساق الأكاديمي:

متغير التوصيف	تدرج المتغير	التكرار	النسبة
المساق الأكاديمي	علمي	119	49.2
	أدبي	120	50.2
	المجموع	239	100.0
العمر الزمني	15	15	6.3
	16	121	50.6
	17	80	33.5
	18	18	7.5
	19	5	2.1
	المجموع	239	100.0

أدوات البحث:

استخدمت الباحثة مقياس الخجل لحسين الدريني (1988) المقتبس من رسالة حنان اسعد (2002) ومقياس تقدير الذات لكوبر سميث (1967).

طريقة إختيار نوع وحجم عينة البحث:

إختارت الباحثة طالبات الصف الثالث بمساقيها (العلمي، الأدبي) وقد بلغ عددهم (1149) واتبعت الباحثة المعادلة التالية لإختيار حجم العينة:

مجتمع البحث ÷ 100 × 20 = 1149 ÷ 100 × 20 = 229

أداة البحث:

إعتمدت الباحثة على الإستبيان كأداة رئيسية لجمع المعلومات من مجتمع البحث.

وصف المقياس:

القسم الأول: إستمارة البيانات الأولية (العمر، المساق الأكاديمي)

القسم الثاني: يحتوي على عدد إثنين من المقاييس هما مقياس الخجل (25) عبارة ومقياس تقدير الذات (21) عبارة بعد التحكيم، طلب من أفراد عينة الدراسة أن يحددوا إستجاباتهم على ما تصفه كل عبارة من عبارات المقياسين وفق تدرج يتكون من ثلاثة مستويات (غالباً، أحياناً، لا يحدث).

صدق مقياس الخجل:

درجة صدق المقياس الخجل (0,79)

الخصائص السيكومترية لمقياس الخجل لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات:

لمعرفة الخصائص السيكومترية لمقياس الخجل لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات قامت الباحثة بتطبيق صورته المعدلة بتوجيهات المحكمين والمكونة من

(25) فقرة على عينة أولية حجمها (40) مفحوصاً تم إختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة من مجتمع البحث الحالي وبعد تصحيح الإستجابات قامت الباحثة برصد الدرجات وإدخالها في الحاسب الآلي.

ولمعرفة صدق إتساق الفقرات مع الدرجة الكلية لمقياس الخجل لدى طالبات المرحلة الثانوية بوحدة الكلاكلات عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي، قامت الباحثة بحساب معامل إرتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء.

جدول رقم (4): يوضح معامل إرتباط الفقرات مع الدرجة الكلية بمقياس الخجل لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي.

البعد النفسي		البعد الإجتماعي		البعد الفسيولوجي	
البند	الإرتباط	البند	الإرتباط	البند	الإرتباط
1	.357	14	.287	22	.358
2	.267	15	.325	34	.430
3	.135	16	.163	24	.481
4	.046	17	.197	25	.379
5	.280	18	.202		
6	.246	19	.236		
7	.211	20	.112		
8	.400	21	.222		
9	.311				
10	−.070				
11	.286				
12	.332				
13	−.041				

من الجدول أعلاه تلاحظ الباحثة أن معاملات إرتباط جميع الفقرات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (05,0) وأن جميع الفقرات موجبة الإشارة وتتمتع بصدق إتساق داخلي قوي مع الدرجات

الكلية للمقياس عدا الفقرات (3)، (4)، (10)، (13)، (20)، فهي ضعيفة وبعضها سالب الإشارة وقد قررت الباحثة حذفها وذلك عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي.

الصدق الظاهري لمقياس الخجل:

ولمعرفة سلامة العبارات من حيث الصياغة اللغوية ومناسبة فقرات المقياس للمستجيبين ولمعرفة الصدق الظاهري لمقياس الخجل قامت الباحثة بعرضه على (5) محكمين متخصصين في مجال علم النفس من جامعات سودانية مختلفة (أشير للملحق رقم 2) وكانت نتائج التحكيم تتلخص في الآتي:

1. تعديل خيارات الإجابة.
2. تعدل صياغة بعض العبارات.
3. زيادة فقرات مقياس تقدير الذات.
4. حذف بعض الفقرات وإضافة فقرات بديلة لتغطية مجال الخجل.
5. تقسيم مقياس الخجل إلى ثلاثة ابعاد وهي: البعد النفسي، البعد الإجتماعي، البعد الفسيولوجي.

وفقاً لتوصيات التحكيم تم حذف بعض العبارات من مقياس الخجل كما تم تعديل بعض العبارات وإضافة بعض العبارات.

العبارات التي تم حذفها من مقياس الخجل هي:

أ. أحب أن يخرج المدرس بعد إنتهاء الحصة فوراً.

ب. عند زيارة الضيوف لنا في المنزل أفضل الجلوس وحدي في غرفتي.

ج. أبقى مع أصدقائي خارج البيت مدة طويلة.

د. أحب مواجهة المشكلات والتغلب عليها.

هـ. أكره تناول الطعام في المطاعم العامة لوجود العديد من الناس.

و. أفقد بعض حقوقي لأني أفضل تجنب مواجهة الآخرين ومناقشتهم.

ز. إذا ناديت على زميل لي اثناء وجود الآخرين ولم يرد أكرر النداء بلا تردد.

ح. أشعر بالضيق إذا إضطررت للدخول إلى المحلات العامة بمفردي والتعامل مع من فيها.

ط. يقول الناس على أني خجول.

ي. أفضل عدم معرفة أمر ما تجنباً لسؤال المدرس أو القائد عنه.

ك. أطرطق أصابعي في مواقف المواجهة مع الآخرين.

العبارات التي تم تعديل صياغتها في مقياس الخجل وهي:

العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
أحب أن يوجه المدرس لي أسئلة في الصف	أتحرج عندما يوجه المدرس لي أسئلة في الصف
أحب أن أقود زملائي	اتمتع بالسلوك القيادي بين زميلاتي
لا أنظر للشخص الذي يحدثني	أنظر لشخص الذي يحدثني
أرتبك عندما يوجه إلى سؤال	أرتبك عندما أتحدث أمام زميلاتي
في طفولتي كنت أحب اللعب بمفردي	أحب الجلوس بمفردي
أدبي الجم يفقدني كثيراً من حقوقي	خجلي يفقدني كثيراً من حقوقي
أبلع ريقي مراراً في مواقف المواجهة مع الآخرين	أشعر بجفاف في الحلق عندما أتحدث مع الغرباء
أتجنب مقابلة مدرسي أو كبار السن الذين يعرفونني في الطريق العام	أتجنب مقابلة مدرسي في الطريق العام
أتحيز المقاعد الخلفية أو الجانبية للجلوس في الصف أو الإجتماعات العامة	أختار المقاعد الخلفية للجلوس في الصف
ابحث عن مبررات تمنعني من حضور الإجتماعات العامة	أبحث عن مبررات تمنعني من حضور المناسبات

العبارات التي تم إضافتها في مقياس الخجل هي:

أشعر بالراحة عندما أكون مع زميلاتي

أتلعثم عندما أتحدث أمام الغرباء

ثبات مقياس الخجل:

ان درجة ثبات مقياس الخجل (0,80)

معاملات الثبات لمقياس الخجل:

لمعرفة الثبات للدرجات الكلية لمقياس الخجل لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات قي صورته النهائية بمجتمع البحث الحالي قامت الباحثة بتطبيق معادلتي (الفاكرونباخ وسبيرمان براون) على بيانات العينة الأولية، فبينت نتائج هذا الإجراء النتائج المعروضة بالجدول الآتي:

جدول رقم (5): يوضح نتائج معاملات الثبات لمقياس الخجل لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات في صورته النهائية عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي:

المقاييس الفرعية	عدد الفقرات	معاملات الثبات	
		الفا	س – ب
البعد النفسي	9	.640	.682
البعد الإجتماعي	7	.497	.407
البعد الفسيولوجي	4	.633	.574
الدرجة الكلية للأبعاد	20	.762	.708
بمقياس الخجل			

تلاحظ الباحثة من الجدول السابق أن معاملات الثبات لدرجات الخجل لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات ككل اكبر من (40،0) أو (70،0) الأمر الذي يؤكد ملائمة هذا المقياس في صورته النهائية لقياس الخجل لدى المفحوصين لمجتمع البحث الحالي.

صدق مقياس تقدير الذات:

درجة صدق لمقياس تقدير الذات (0,88)

الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير الذات لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات:

لمعرفة الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير الذات لمجتمع البحث الحالي قامت الباحثة بتطبيق صورته المعدلة بتوجيهات المحكمين والمكونة من (21) فقرة على عينة أولية حجمها (40) مفحوصاً تم إختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة من مجتمع البحث الحالي وبعد تصحيح الإستجابات قامت الباحثة برصد الدرجات وإدخالها في الحاسب الآلي.

ولمعرفة صدق إتساق الفقرات مع الدرجة الكلية بمقياس تقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بوحدة الكلاكلات. عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي قامت الباحثة بحساب معامل إرتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس.

جدول رقم (6): يوضح معامل إرتباط الفقرات مع الدرجة الكلية بمقياس تقدير الذات لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي

البعد النفسي		البعد الإجتماعي		البعد الفسيولوجي	
البند	الإرتباط	البند	الإرتباط	البند	الإرتباط
1	.192	10	.279	19	.447
2	.255	11	.295	20	.444
3	.162	12	.354	21	.116
4	.324	13	.362		
5	.334	14	.335		
6	.270	15	.270		
7	.311	16	.338		
8	.316	17	.386		
9	.291	18	.311		

من الجدول أعلاه تلاحظ الباحثة أن معاملات إرتباط جميع الفقرات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (05,0) وأن جميع الفقرات موجبة الإشارة وتتمتع بصدق إتساق داخلي

قوي مع الدرجات الكلية للمقياس عدا الفقرة (21) فهي ضعيفة وقد قررت الباحثة حذفها وذلك عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي.

الصدق الظاهري لمقياس تقدير الذات:

لمعرفة الصدق الظاهري لمقياس تقدير الذات قامت الباحثة بعرضه على (5) محكمين وكانت نتائج التحكيم تتلخص في الآتي:

1. تعديل خيارات الإجابة لتصبح (دائماً، أحياناً، غالباً).
2. حذف النفي الذي يوجد أول العبارات.
3. حذف بعض العبارات.
4. تعديل صياغة بعض العبارات.
5. إضافت عبارات جديدة في المقياس.
6. تقسيم المقياس إلى بعدين هما (البعد النفسي، البعد الإجتماعي).

وفقاً لتوصيات التحكيم تم حذف بعض العبارات من مقياس تقدير الذات كما تم تعديل صياغة بعض العبارات وتم إضافة بعض العبارات.

العبارات التي تم حذفها من مقياس تقدير الذات:

1. أود لو اترك المنزل.
2. أشعر كما لو أن عائلتي تدفعني للأشياء.

العبارات التي تم تعديل صياغتها في مقياس تقدير الذات:

العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
أشعر بالضيق من عملي	أشعر بالملل من الدراسة
أشعر أن معظم الناس محبوبون أكثر مني	أشعر أن معظم زميلاتي محبوبات أكثر مني
لا ألقى التشجيع فيما أقوم به من الأعمال	ألقى التشجيع فيما أقوم به من واجبات

العبارات التي تم إضافتها في مقياس تقدير الذات:

1. ثقتي في نفسي كبيرة
2. أرى أن مستقبلي باهر
3. أشعر بأنني محبوبة لدى أساتذتي

4. أنفذ توجيهات المعلمين بصدر رحب
5. أشعر بأنني أقل من الآخرين
6. أشعر بالرضى عن حياتي الإجتماعية
7. أستطيع التعبير عن رأيي في المواقف الإجتماعية
8. أشعر بأنني عضو هام في المجتمع

ثبات مقياس تقدير الذات:

درجة ثبات مقياس تقدير الذات (0,78)

معاملات الثبات لمقياس تقدير الذات:

لمعرفة الثبات للدرجات الكلية لمقياس تقدير الذات لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات في صورته النهائية عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي قامت بتطبيق (معادلتي ألفاكرونباخ وسبيرمان براون) على بيانات العينة الأولية النتائج المعروضة في الجدول الآتي.

جدول رقم (7): يوضح نتائج معاملات الثبات لمقياس تقدير الذات لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات في صورته النهائية عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي:

المقاييس الفرعية	عدد الفقرات	معاملات الثبات	
		الفا	س – ب
البعد النفسي	9	.583	.506
البعد الإجتماعي	11	.708	.729
الدرجة الكلية للأبعاد	21	.790	.782
مقياس تقدير الذات			

تلاحظ الباحثة من الجدول السابق أن معاملات الثبات لدرجات تقدير الذات لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات ككل اكبر من (50,0) الأمر الذي يؤكد ملائمة هذا المقياس في صورته النهائية لقياس الخجل لدى المفحوصين لمجتمع البحث الحالي.

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج والفروض

الفصل الرابـع

عرض ومناقشة النتائج والفروض

هدف الفرض الأول والذي نصه **(يتسم الخجل لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات بالإرتفاع)** لمعرفة مستوى الخجل وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بإجراء إختبار (ت) لمتوسط مجتمع واحد لتحكم على السمة العامة للخجل لدى طالبات المرحلة الثانوية.

جدول رقم (8): يوضح نتيجة إختبار (ت) لمتوسط مجتمع واحد للحكم على السمة العامة للخجل لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات (د ح = 238)

أبعاد الخجل	العدد	وسط حسابي	إنحراف معياري	قيمة كلية	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة إحتمالية	الإستنتاج
النفسي	239	15.26	3.388	18	12.526	.000	دال إحصائياً بالإنخفاض
الإجتماعي	239	12.78	2.566	14	7.360	.000	دال إحصائياً بالإنخفاض
الفسيولوجي	239	6.68	2.128	8	9.575	.000	دال إحصائياً بالإنخفاض
الكلي	239	34.72	6.358	40	12.850	.000	دال إحصائياً بالإنخفاض

من الجدول أعلاه تلاحظ الباحثة أن جميع قيم (ت) المحسوبة لكل الأبعاد تراوحت ما بين (7,360 – 12,850) فهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة،(000,) مما يشير إلى أن كل أبعاد الخجل مع الدرجة الكلية جاءت منخفضة لدى طالبات المرحلة الثانوية.

وتوصلت الباحثة إلى نتيجة وهي: يتسم الخجل لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات بالإنخفاض.

ويذكر (سيد، 2009: 10) أن الخجل يصيب الأفراد في مختلف المرحلة العمرية كالطفولة والمراهقة والرشد ويؤثر في التفاعل الإجتماعي للأفراد وتختلف مع دراسة عبد ربه علي (2010) والتي كانت نتيجتها أنه هنالك مستوى من الخجل فوق المتوسط.

وترى الباحثة أن طالبات المرحلة الثانوية يتسم الخجل لديهن بالإنخفاض نسبة للإهتمام بهن من قبل المدرسة والمعلمات وجود البيئة التربوية الجيدة ووجود الأخصائيين النفسيين في جميع المدارس الذين بدورهم يساعدون على تنمية تقدير الذات وللتخلص من مشكلة الخجل.

هدف الفرض الثاني والذي نصه **(توجد علاقة إرتباطية بين الخجل وتقدير الذات لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات)** إلى دراسة العلاقة بين الخجل وتقدير الذات. وللتحقق من صحة الفرض إستخدمت الباحثة إختبار بيرسون.

جدول رقم (9): يوضح العلاقة الإرتباطية بين الخجل وتقدير الذات لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات.

أبعاد الخجل	أبعاد تقدير الذات	قيمة الإرتباط مع تقدير الذات	ح	الإستنتاج
النفسي	النفسي	-,374**	,000	توجد علاقة إرتباط عكسي دالة إحصائياً
	الإجتماعي	-,279**	,000	توجد علاقة إرتباط عكسي دالة إحصائياً
الإجتماعي	النفسي	-,325**	,000	توجد علاقة إرتباط عكسي دالة إحصائياً
	الإجتماعي	-,325**	,000	توجد علاقة إرتباط عكسي دالة إحصائياً
الفسيولوجي	النفسي	-,258**	,000	توجد علاقة إرتباط عكسي دالة إحصائياً
	الإجتماعي	-,240**	,000	توجد علاقة إرتباط عكسي دالة إحصائياً
الخجل	تقدير الذات	-,426**	,000	توجد علاقة إرتباط عكسي دالة إحصائياً
			,000	توجد علاقة إرتباط عكسي دالة إحصائياً

من الجدول أعلاه تلاحظ الباحثة أن جميع أبعاد الخجل لديها إرتباط عكسي مع أبعاد تقدير الذات عند قيمة إحتمالية (0,000) إذا النتيجة تشير إلى وجود علاقة إرتباط عكسي دالة إحصائياً بين الخجل وتقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية.

وتوصلت الباحثة إلى نتيجة وهي وجود علاقة إرتباطية عكسية بين الخجل وتقدير الذات لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات.

ويذكر (عبدالحميد، أحمد، 1999: 41) أن تقدير الذات من المتغيرات النفسية المرتبطة بالخجل، ويعد الخجل مصدراً من مصادر إنخفاض تقويم الفرد لذاته وتقديره لها، فالخجل يجلب ضعف الثقة بالنفس مما يؤدي إلى إعاقة القدرة على التواصل مع البيئة.

وإتفقت هذه النتيجة مع دراسة السعودي (1991) حيث أسفرت نتائج دراسته عن وجود علاقة إرتباطية عكسية بين الخجل وتقدير الذات.

وإختلفت مع دراسة شعبان (2010) حيث كانت نتيجة دراسته أنه لا توجد علاقة بين الخجل وتقدير الذات.

وإختلفت أيضاً مع دراسة عثمان (1995) حيث أشار إلى أنه لا يوجد إرتباط بين الخجل وتقدير الذات.

وترى الباحثة أن الخجل يرتبط بتقدير الذات وأنه أحد المشكلات التي يعاني منها الفرد في مرحلة المراهقة وذلك نتيجة أسباب وعوامل متعددة في شخصية المراهق كما يعتبر علماء النفس تقدير الذات جزء من أبعاد الشخصية وعن طريقة يتم تحديد السواء واللاسواء.وأنه كلما كان تقدير الذات مرتفع كلما إنخفضت نسبة الخجل لأن تقدير الذات المرتفع يعني القيمة المرتقعة التي يضعها الشخص لنفسه وأن من أهم أباب الخجل ضعف الثقة في النفس.

هدف الفرض الثالث والذي نصه **(توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخجل لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات تبعاً لمتغير المساق الأكاديمي (علمي، أدبي)** إلى دراسة الفروق في الخجل تبعاً لمتغير المساق الأكاديمي. وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت بإجراءإختبار (ت) للعينتين المستقلتين.

جدول رقم (10): يوضح نتائج إختبار (ت) للعينتين المستقلتين لمعرفة الفروق في الخجل لدى طالبات المرحلة الثانوية تعزى لمتغير المساق الأكاديمي (علمي، أدبي)

أبعاد الخجل	المساق	ن	المتوسط	الإنحرافالمعياري	قيمة (ت) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الإستنتاج
النفسي	علمي	119	15.39	3.452	,596	.237	.552	لا توجد فروق
	أدبي	120	15.12	3.332				
الإجتماعي	علمي	119	12.87	2.528	,523	.237	.601	لا توجد فروق
	أدبي	120	12.69	2.612				
الفسيولوجي	علمي	119	6.74	2.215	,415	.237	.678	لا توجد فروق
	أدبي	120	6.62	2.046				
الدرجة الكلية	علمي	119	34.99	6.838	,668	.237	.505	لا توجد فروق
	أدبي	120	34.44	5.859				

من الجدول أعلاه تلاحظ الباحثة أن قيم (ت) المحسوبة لكل الأبعاد تراوحت بين (– 0,415 0,668) عند مستوى دلالة أكبر من (0,5) فإن جميع الأبعاد غير دالة إحصائياً مما يؤشر إلى عدم وجود فروق في أبعاد الخجل تعزى لمتغير المساق الأكاديمي (علمي، أدبي) لدى طالبات المرحلة الثانوية.

وتوصلت الباحثة إلى نتيجة وهي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخجل لدى طالبات المرحلة الثانوية بوحدة الكلاكلات محلية جبل أولياء تبعاً لمتغير الأكاديمي (علمي، أدبي). ولا توجد دراسات سابقة تناولت الخجل تبعاً لمتغير المساق الأكاديمي.

ترى الباحثة أنه لا توجد فروق في الخجل تبعاً لمتغير المساق الأكاديمي لأن المواد العلمية والأدبية ليس لها صلة بحدوث الخجل أو عدم حدوثه وإن الخجل انفعال لديه أسباب تساعد على حدوثه وهي أسباب نفسية، إجتماعية، عضوية، وأسرية. والتعليم الأدبي أو العلمي لا يؤثر في نسبة الخجل.

هدف الفرض الرابع والذي نصه (**توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخجل لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات تبعاً لمتغير العمر**) إلى معرفة الفروق في الخجل لدى الطالبات تبعاً لمتغير العمر، وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بإجراء إختبار (التباين الأحادي).

جدول رقم (11): يوضح نتائج إختبار التباين الأحادي لمعرفة الفروق في الخجل تبعاً لمتغير العمر

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	د ح	متوسط المربعات	النسبة الغائبة	ح	الإستنتاج
البعد النفسي	بين المجموعات	49.367	4	12.342	1.077	.369	لا توجد فروق دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	2682.064	234	11.462			
	الكلية	2731.431	238				
البعد الإجتماعي	بين المجموعات	40.706	4	10.177	1.560	.186	لا توجد فروق دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	1526.541	234	6.524			
	الكلية	1567.247	238				
البعد الفسيولوجي	بين المجموعات	34.358	4	8.590	1.926	.107	لا توجد فروق دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	1043.474	234	4.459			
	الكلية	1077.833	238				
الدرجة الكلية	بين المجموعات	297.174	4	74.294	1.865	.117	لا توجد فروق دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	9323.479	234	39.844			
	الكلية	9620.653	238				

من الجدول أعلاه تلاحظ الباحثة أن قيم (ف) لكل الأبعاد تراوحت بين (– 1,926 15,60) عند قيم إحتمالية أكبر من (0,50) فهي جميعها عير دالة مما يشير إلى عدم وجود فروق في أبعاد الخجل تعزى لمتغير العمر.

وتوصلت الباحثة إلى نتيجة وهي: أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخجل لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات تبعاً لمتغير العمر.

وإتفقت هذه النتيجة مع دراسة Crozier إذ توصلت إلى وجود فروق غير دالة إحصائياً في الخجل تبعاً لمتغير العمر.

وإختلفت مع نتائج دراسة (خوج، 2007) إذ كانت نتيجتها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الخجل تبعاً لمتغير العمر.

وترى الباحثة أنه لا توجد فروق في نسبة الخجل بين المراهقات تبعاً لمتغير العمر لأن أعمار الطالبات كانت متقاربة وبالتالي فإن الخصائص النفسية والإجتماعية للطالبات مشتركة وطريقة تفكيرهن متشابهة لدرجة كبيرة ودرجة الوعي أيضاً متقاربة بين هؤلاء الطالبات.

الفصل الخامس

الخـــــــاتمة

الفصل الخامس

الخاتمـة

نتائج البحث:

1. يتسم الخجل لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات بالإنخفاض.
2. توجد علاقة إرتباطية عكسية دالة إحصائياً بين الخجل وتقدير الذات لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخجل لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات تبعاً لمتغير المساق الأكاديمي (علمي، أدبي).
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخجل لطالبات الصف الثالث ثانوي بوحدة الكلاكلات تبعاً لمتغير العمر.

توصيات البحث:

1. تهيئة البيئة التربوية التي تساعد على بناء وتقدير الذات .
2. تنظيم دورات تدريبية في المدارس يشارك فيها المعلمون والأخصائيون النفسيون لعلاج مشكلة الخجل وتنمية تقدير الذات.
3. أن تكون هنالك توعية متكاملة للطالبات في مرحلة المراهقة من قبل الأسرة عن المرحلة التي يمرون بها.
4. مواجهة وإزالة أسباب الخجل من خلال تعريض الشخص الخجول تدريجياً لخبرات إجتماعية إيجابية بطريقة التمثيل أو تقمص الأدوار.

مقترحات البحث:

1. التنشئة الأسرية وعلاقتها بالخجل لدى طالبات المرحلة الثانوية.
2. الخجل وعلاقته بالتوافق الإجتماعي لطالبات المرحلة الثانوية.
3. الخجل وعلاقته بالتحصيل الدراسي لطلاب مرحلة الأساس.
4. برنامج إرشادي جمعي للطالبات لخفض الخجل.

المصادر والمراجع

أولاً: المصادر:

- القرآن الكريم
- أبو طاهر، مجد الدين، القاموس المحيط، 1987م، عالم الكتب، القاهرة.
- أبو الفضل، ابن منظور، لسان العرب، 2000م، دار صادر، بيروت.

ثانياً: الكتب:

1. أحمد، مايسة أحمد، مدحت عبدالحميد، (1999م)، الخجل وبعض أبعاد الشخصية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
2. بدير، كريمان محمد، (2007م)، مشكلات طفل الروضة وأساليب معالجتها، ط1، دار المسيرة.
3. الجسماني، عبدالعلي، (1994م)، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، ط1، الدار العربية للعلوم، بيروت.
4. حامد، محمد سعد، (2010م)، الإكتئاب وعلاقته بتقدير الذات ومعنى الحياة لدى الشباب، ط1، دار الفكر الجامعي، الإسكندرية.
5. حسين، عبدالعزيز حيدر، (2013م)، علم نفس النمو ونظرياته، ط1، دار الرضوان للنشر والتوزيع، عمان.
6. حمداوي، جميل، المراهقة وحقائقها الأساسية، (2015)، مكتبة الألوكة، السعودية.
7. الختاتنة، سامي محسن، (2013م)، مشكلات طفل الروضة، ط1، دار حامد للنشر والتوزيع، عمان.

8. خليفة، علي السيد، (2001م)، الخجل والتشاؤم وعلاجه، المركز العربي للنشر والتوزيع، إسكندرية.
9. الزعبي، أحمد محمد، (2009م)، سيكولوجية المراهقة، ط1، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان.
10. زهران، حامد عبدالسلام، (1986م)، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، دار المعارف، الإسكندرية.
11. السبعاوي، فضيلة عرفات، (2010م)، تحقيق الذات وإرادة العطاء، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
12. السبعاوي، فضيلة عرفات، (2011م)، التغلب على الخجل الإجتماعي ، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
13. سرية، عصام نور، (2006م)، علم نفس النمو، مؤسسة شباب الجامعة للنشر، إسكندرية.
14. سليمان، سناء محمد، (2005م)، تحسين مفهوم الذات وتنمية الوعي بالذات، ط1، عالم الكتب، القاهرة.
15. سليمان، سناء محمد، (2009م)، مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس، ط1، دار عالم الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة.
16. سليمان، عبدالرحمن سيد، (2004م)، علم نفس النمو، ط1، مكتبة الرشد ناشرون، الرياض.
17. الشربيني، زكريا، (2001م)، المشكلات النفسية عند الأطفال، دار الفكر العربي، القاهرة .

18. الشربيني، مروة شاكر، (2006م)، المراهقة وأسباب الإنحراف، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

19. الطاهر، قحطان أحمد، (2010م)، مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان.

20. عباس، إيمان،(2015م)، مفهوم الذات لدى طفل الروضة، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان.

21. عبد العزيز، مصطفى محمد، (2008م)، سيكولوجية فنون المراهق، ط 5، مكتبة الأنجلو المصرية، حلوان.

22. عبد الواحد، ذكريات، (2010م)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بمفهوم الذات وموقع الضبط، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.

23. العيسوي، عبدالرحمن محمد، (2009م)، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.

24. فرج، عبداللطيف حسين،(2009م)، منهج المدرسة الثانوية في ظل تحديات القرن الواحد والعشرين، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.

25. فرج،عبداللطيف حسين، (2008م)، التعليم الثانوي رؤية جديدة، ط1، دار حامد للنشر والتوزيع، عمان.

26. محمد، عبدالسلام، محمد جميل، فاروق، (1401هـ)، النمو من الطفولة إلى المراهقة، ط2، دار تهامة للنشر، جدة.

27. معوض، خليل ميخائيل، (2003م)، سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة، ط 3، مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية.

28. ملحم، سامي محمد، (2002م)، مشكلات طفل الروضة، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
29. ميزاب، ناصر، (2013م)، إشكالية مفهوم الذات، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، الجزائر.

ثالثاً: الرسائل الجامعية:

1. أبو مرق، جمال، (2015م)، تقدير الذات وعلاقته بالتفاعلات الأجتماعية لدى أطفال ما قبل المدرسة بمدينة الخليل، رسالة ماجستير، جامعة الخليل، غزة.
2. حسن، تقوى عبد الرحمن، (2017م)، تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم، رسالة ماجستير، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، الخرطوم.
3. خلف، وبوديسة، بشيرة، مريم، (2015)، علاقة الخجل بتقدير الذات لدى المراهق المتمدرس في السنة الأولى ثانوي، رسالة ماجستير، جامعة أكلي البويرة.
4. خليل،أماني، (2015م)، تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتاخرات عن الزواج في محافظات غزة، رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية، غزة.
5. خوج، حنان أسعد، (2002م)، الخجل وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية وأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة غزة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
6. سعيد، هاجر محمد، (2019م)، الحاجات الإرشادية لدى طلاب المرحلة الثانوية بوحدة الكلاكلة، رسالة ماجستير، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، الخرطوم.

7. السماني، مي الطيب، (2016م)، مشكلات المراهقة وعلاقتها بمستوى التحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الثانوية وحدة الحيريبا الحصاحيصا، رسالة ماجستير، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، الخرطوم.
8. شعبان، عبد ربه علي، (2010م)، الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصرياً، رسالة ماجستير الجامعة الإسلامية، غزة.
9. طرج، سميرة، (2013م)،تقدير الذات وفاعلية الأنا عند المراهق المصاب بداء السكري، رسالة ماجستير، جامعة خيضر، الجزائر.
10. عثمان، رشا محمد، (2016م)، الذكاء الإنفعالي وعلاقته بتقدير الذات لدى معلمي المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم، رسالة ماجستير، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، الخرطوم.
11. العلي، عايدة محمد، (2014م)، تقدير الذات وعلاقته بالمستوى الإجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدارس جبل أولياء، رسالة ماجستير، جامعة السودان للعوم والتكنولوجيا، الخرطوم.
12. محمد، أماني حامد، (2015م)، التمييز النوعي وعلاقته بتقدير الذات لدى المرأة في مدينة الفاشر، رسالة ماجستير، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، الخرطوم.
13. محمد، مجذوب أحمد، (2015م)، تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني وقلق المستقبل وبعض المتغيرات الديمغرافية، رسالة دكتوراة، جامعة دنقلا، دنقلا.

رابعاً: المجلات العلمية:

1. النملة، عبد الرحمن سليمان، تقدير الذات، (2017)، مجلة فكر الثقافية، العدد 19، الجزائر.

2. ديب، فتحية ديب، (2014)، أهمية تقدير الذات في حياة الفرد، مجلة العلوم الانسانية، الجزائر.

خامساً: الكتب المترجمة:

1. رأي كرويز، ترجمة معتز السيد،(2009م)، الخجل، عالم المعرفة، القاهرة.
2. موري بن شتاين، جون أرووكر، (2002م)، قهر الخجل والقلق الإجتماعي والتغلب على الخجل، مكتبة جرير، ط1.

الملاحق

ملحق رقم (2)

قائمة بأسماء المحكمين

اسم المحكم	الدرجة الوظيفية	الجامعة
أ.د. علي فرح أحمد فرح	بروفيسر	كلية التربية–جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
د. عبدالرحمن محمد أحمد	أ. مشارك	كلية الآداب–جامعة النيلين
د. عبدالله محمد عبدالله عجبنا	أ. مساعد	كلية الآداب–جامعة أفريقيا العالمية
د. نصر الدين أحمد إدريس	أ. مشارك	كلية الآداب–جامعة أفريقيا العالمية
د. الصادق حامد محمد	أ. مساعد	كلية الآداب–جامعة النيلين

ملحق رقم (3)

المقياس قبل التحكيم

مقياس الخجـل:

الرقم	العبـارة	نعم	أحياناً	أبداً
.1	أتردد عدة مرات قبل أن أسال المدرس أثناء الحصة			
.2	أحب أن يخرج المدرس بعد إنتهاء الحصة فوراً			
.3	أميل إلى مناقشة زملائي في الصف			
.4	أحب أن يوجه المدرس لي أسئلة في الصف			
.5	أحب أن أقود زملائي			
.6	أشارك زملائي في الأنشطة المختلفة			
.7	عند زيارة الضيوف لنا في المنزل أفضل الجلوس وحدي في غرفتي			
.8	أتحدث إلى زوارنا في المدرسة			
.9	أنتهز الفرص لتكوين صداقات عديدة			
.10	أبقى مع أصدقائي خارج البيت مدة طويلة			
.11	أرتبك في الإجابة عندما يوجه إلى سؤال من الذين يكبرونني سناً			
.12	يحمر وجهي في مواقف المواجهة مع الآخرين			
.13	لا أنظر إلى الشخص الذي يحدثني			
.14	أفضل الصمت إذا جلست في مجموعة من الناس			
.15	أحب مواجهة المشكلات والتغلب عليها			
.16	أكره تناول الطعام في المطاعم العامة لوجود العديد من الناس			

17.	أبحث عن مبررات تمنعني من حضور الإجتماعات العامة			
18.	تضيع مني إجابة سؤال أعرفها جيداً عند الوقوف أمام المدرس والتلاميذ			
19.	أفقد بعض حقوقي لأني أفضل تجنب مواجهة الآخرين ومناقشتهم			
20.	أفضل ألا أكون في مرمى بصر المدرس أو قائد الإجتماع			
21.	اتخير المقاعد الخلفية أو الجانبية للجلوس في الصف أو الإجتماعات العامة			
22.	إذا فقدت شيئاً أخجل من سؤال زملائي			
23.	أتردد في الدخول إذا وصلت متأخراً إلى مكان الإجتماع أو الصف			
24.	في طفولتي كنت أحب اللعب بمفردي			
25.	إذا ناديت على زميل أثناء وجود الآخرين ولم يرد اكرر النداء بلا تردد			
26.	أدبي الجم (الشديد) يفقدني كثيراً من حقوقي			
27.	أشعر بأنه تنقصني أساليب التعامل الناجحة			
28.	أشعر بالضيق إذا اضطررت للدخول إلى المحلات العامة بمفردي والتعامل مع من فيها			
29.	أتجنب مقابلة مردسي أو كبار السن اللذين يعرفونني في الطريق العام			
30.	أفضل الإمتحانات الشفهية عن الكتابية			
31.	يقول الناس عني أني خجول			
32.	(أطرطق أصابعي) في مواقف المواجهة مع الآخرين			
33.	(أبلع ريقي) مراراً يف مواقف المواجهة مع الآخرين			
34.	فضل عممعرفة أمر ما تجنباً لسؤال المدرس أو القائد عنه			
35.	لا اقدم عملي لمدرسي شخصياً إلا إذا اضطررت لذلك			
36.	أتصبب عرقاً إذا طلب مني الحديث أمام المجموعة			

استبيان تقدير الذات لكوبراسميث:

الرقم	العبـارة	دائماً	أحياناً	غالباً
1.	أود لو أستطيع أن أغير أشياء في نفسي			
2.	لا أجد صعوبة في إتخاذ قراراتي بنفسي			
3.	أتضايق بسرعة			
4.	تراعي عائلتي مشاعري			
5.	تتوقع عائلتي مني الكثير			
6.	من الصعب جداً أن أظل كما أنا			
7.	تختلط الأشياء كلها في حياتي			
8.	لا اقدر نفسي حق قدرها			
9.	أود لو أترك المنزل			
10.	أشعر بالضيق من عملي			
11.	اشعر أن عائلتي تفهمني			
12.	أشعر أن معظم الناس محبوبون أكثر مني			
13.	أشعر كما لو أن عائلتي تدفعني للأشياء			
14.	لا ألقى التشجيع فيما أقوم به من الأعمال			
15.	لا يمكن للآخرين الإعتماد علي			

ملحق رقم (4)

المقياس بعد التحكيم

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

قسم الإرشاد النفسي والتربوي

- أختي الكريمة/.....

بين يديك مقياسين هما (مقياس الخجل) ومقياس (تقدير الذات) نرجو منك وضع علامة (√) أمام العبارة التي تناسبك وأعلمي أن ليس هنالك إجابة صحيحة وإجابة خاطئة وأن هذه الإجابة ستحظى بالسرية التامة ولن ستتخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط.

وشكـــــراً ،،،

الباحثة/ تسنيم محمد الأمين

البيانات الشخصية:

العمر: .....

المساق الإكاديمي: علمي ☐ أدبي ☐

مقياس الخجل

الرقم	العبــارة	غالباً	أحياناً	لا يحدث
أولاً: البعد النفسي:				
.1	أتردد عدة مرات قبل أن أسال المدرس أثناء الحصة			
.2	أتحرج عندما يوجه المدرس لي أسئلة في الصف			
.3	أختار المقاعد الخلفية للجلوس في الصف			
.4	أشعر بالراحة عندما أكون مع زميلاتي			
.5	إذا فقدت شيئاً أخجل من سؤال زميلاتي			
.6	أتردد في الدخول إذا وصلت متأخرة إلى الصف			
.7	أتجنب مقابلة مدرسي في الطريق العام			
.8	خجلي يفقدني كثيراً من حقوقي			
.9	أشعر بأنه تنقصني أساليب التعامل الناجحة			
.10	أفضل الإمتحانات الشفهية عن الكتابية			
.11	أفضل ألا أكون في مرمى بصر المدرس			
.12	أرتبك عندما أتحدث أمام زميلاتي			
.13	أنظر للشخص الذي يحدثني			
ثانياً: البعد الإجتماعي:				
.1	أميل إلى مناقشة زميلاتي في الصف			
.2	أشارك زميلاتي في الأنشطة المختلفة			
.3	أتمتع بالسلوك القيادي بين زميلاتي			
.4	أتحدث إلى زوارنا في المدرسة			
.5	انتهز الفرصة لتكوين صداقات جديدة			
.6	أفضل الصمت إذا جلست مع مجموعة من الناس			

7.	أبحث عن مبررات تمنعني من حضور المناسبات			
8.	أحب الجلوس بمفردي			
ثالثاً: البعد الفسيولوجي:				
1.	أتلعثم عندما أتحدث ع الغرباء			
2.	أشعر بجفاف في الحلق عندما أتحدث مع الغرباء			
3.	يحمرّ وجهي في مواقف المواجهة مع الآخرين			
4.	أتصبب عرقاً إذا طلب مني التحدث أمام مجموعة			

مقياس تقدير الذات

الرقم	العبـارة	غالباً	أحياناً	لا يحدث
أولاً: البعد النفسي:				
.1	أتمنى لو أستطيع أن أغير أشياء في نفسي			
.2	أجد صعوبة في إتخاذ قراراتي بنفسي			
.3	أتضايق بسرعة			
.4	من الصعب جداً أن أظل كما أنا			
.5	اقدر نفسي حق قدرها			
.6	تراعي عائلتي مشاعري			
.7	تختلط الأشياء كلها في حياتي			
.8	ثقتي في نفسي كبيرة			
.9	أرى أن مستقبلي باهر			
ثانياً: البعد الإجتماعي:				
.1	تتوقع عائلتي مني الكثير			
.2	أشعر أن معظم الناس محبوبون أكثر مني			
.3	يمكن للآخرين الإعتماد علي			
.4	ألقى التشجيع فيما أقوم به من واجبات			
.5	أشعر بأنني محبوبة لدى أساتذتي			
.6	أنفذ توجيهات المعلمين بصدر رحب			
.7	أشعر بأني أقل من الآخرين			
.8	أشعر بالرضى عن حياتي الإجتماعية			
.9	أستطيع التعبير عن رأيي في المواقف الإجتماعية			
.10	أشعر بأنني عضو هام في المجتمع			
.11	اشعر أن عائلتي تفهمني			
.12	أشعر بالملل من المدرسة			