اضطراب القلق الاجتماعى و علاقته بتقدير الذات و صورة الجسم لدى المراهقات

يارا جمال عبد الناصر موسى عبد الفتاح المغربى

معيدة بقسم علم النفس

كلية الآداب، جامعة بورسعيد

Yaraagamal610@gmail.com

doi: 10.21608/jfpsu.2023.231240.1294

اضطراب القلق الاجتماعى و علاقته بتقدير الذات و صورة الجسم لدى المراهقات

مستخلص

تناولت الباحثة اضطراب القلق الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات وصورة الجسم لدى عينة من المراهقات، وذلك باستخدام المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن على عينة قوامها (٢٥٠) طالبة من طالبات المدارس (الإعدادية – الثانوية) والجامعة بمحافظة بورسعيد، وتراوحت أعمارهن بين ١٥-١٩عام، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين (المجموعة الأولى ١٥: ١٧عام) المراهقة المتوسطة، (المجموعة الثانية ١٨: ١٩عام) المراهقة المتأخرة، وذلك باستخدام مقياس القلق الاجتماعي إعداد/ كاترين كونور وآخرون Kathryn Connor,M.et al, (٢٠٠٠) ترجمة وتقنين "أماني عبد المقصود" ٢٠٠٧م، ومقياس تقدير الذات (إعداد الباحثة) واستمارة بيانات عامة لقياس المستوى الاجتماعي (إعدادالباحثة)، ومقياس صورة الجسم إعداد/ "زينب محمود شقير" ٢٠٠٢م، وتوصلت الدراسة إلى ما يأتي:

١- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقات الأصغر سناً والأكبر سناً في جميع أبعاد القلق الاجتماعي والدرجة الكلية له.

٢- عدم وجود فروق بين المستويات الاقتصادية الاجتماعية الثلاثة في أبعاد تقدير الذات والدرجة الكلية له.

٣- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقات الأصغر سناً والأكبر سناً في صورة الجسم.

٤- وجود علاقة ارتباطية سالبة وذات دلالة إحصائية عند (٠.٠١) بين الخوف باعتباره أحد أبعاد القلق الاجتماعي وجميع أبعاد تقدير الذات والدرجة الكلية له، وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية عند (٠.٠١) بين التجنب باعتباره أحد أبعاد القلق الاجتماعي وجميع أبعاد تقدير الذات والدرجة الكلية له، وجود علاقة ارتباطية سالبة و ذات دلالة إحصائية عند (٠.٠١) بين الأعراض الفسيولوجية باعتباره أحد أبعاد القلق

الاجتماعي وجميع أبعاد تقدير الذات والدرجة الكلية له، وجود علاقة ارتباطية سالبة وذات دلالة إحصائية عند (٠.٠١) بين الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي وجميع أبعاد تقدير الذات والدرجة الكلية له.

٥- وجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية عند (٠.٠١) بين جميع أبعاد القلق الاجتماعي والدرجة الكلية له وصورة الجسم لدى الفتيات المراهقات.

الكلمات المفتاحية: اضطراب القلق الاجتماعي، تقدير الذات، صورة الجسم.

Social Anxiety Disorder and Its Relation to Self-Esteem and Body Image for Female Teenagers

Yara Gamal Abdel Nasser Moussa El Maghraby
A Teaching Assistant, Department of Psychology
Faculty of Arts, Port Said University

Abstract

The researcher deals with social anxiety disorder and its relation to self-esteem and body image in a sample of female adolescent. This is done by using the descriptive approach,in both its correlative and comparative parts,on a sample of 250 female students from(Preparatory and secondary)schools and the university ib Port Said Governorate. Their ages ranges between 15-19 years, and they were divided into two groups: middle adolescence (the first group from15-17years)and late adolescence(the second group from 18-19 years old).This is conducted using the Social anxiety Scale(Kathryn Connor,M.et al.2000)that is translated and codified by Amany Abdel Maksoud(2007),the Self-esteem Scale(prepared by the researcher),general data from to measure the social level(prepared by the researcher),and the Body Image Scale (Zainab Mahmoud Choucair,2002**).The results of the study show the following:**

1- There are no statistically significant differences between

younger and older female adolescents in all dimensions of social anxiety and its overall score.

2-There are no differences between the three socio-economic levels in the dimensions of self-esteem and its overall score.

3-There are no statistically significant differences between younger and older female adolescents in the body image.

4-There is a negative statistically significant correlation at 1.0 between fear as one of the dimensions of social anxiety,and all the dimensions of self-esteem and its total score.There is a negative statistically significant correlations at 1.0 between avoidance as one of the dimensions of social anxiety,and all dimensions of self-esteem and its total score.There is a negative statistically significant correlation at 1.0 between physiological symptoms as one of the dimensions of social anxiety,and all dimensions of self-esteem and its total score. Overall, there is a negative statistically significant correlation at 1.0 between the total score of social anxiety, and all dimensions of self –esteem and its total score.

5-There ia a positive statistically significant correlation at 1.0 between all dimensions of social anxiety,its total score,and body image in female adolescents.

Keywords: Social Anxiety Disorder, Self-Esteem, Body Image.

مقدمة الدراسة:

ينتشر اضطراب القلق الاجتماعي Social Anxiety Disorder في جميع المجتمعات وهو أحد الاضطرابات التي تعوق الفرد عن إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين، كما أنه يؤثر أيضاً على إنتاج الفرد في الحياة العملية، بالإضافة إلى التأثيرات النفسية السلبية والإرهاق النفسي، وكذلك له تأثيره الكبير على المجتمع من خلال تجنب الفرد للمواقف الاجتماعية أو اللجوء إلى تعاطي الكحول، كما أنه قد يؤثر على الحياة الأسرية للفرد في المستقبل. (ماريان نصار، ٢٠١٩:٨٠)

فالأفراد المصابون بالقلق الاجتماعي (SAD) يشعرون بالارتباك والورطة في حل المواقف الاجتماعية، وخوف من أن الآخرين سوف يحكمون عليهم بأنهم ضعفاء، وقد يخافون الخطابة والاحتكاك في حضرة الآخرين. (أميرة بركات،٢٠١٩:٥) ويرى تشارني Charney أن الأفراد المصابين باضطراب القلق الاجتماعي يكونون أكثر عصبية في المواقف الاجتماعية وأكثر خجلاً مما يؤدي إلى تجنب هذه المواقف، ونتيجة لذلك يقل عدد الأصدقاء مما يؤثر في حياتهم بشكل كبير. (أماني عبد المقصود، ٢٠٠٧:٤)

ونجد في معظم الثقافات أهمية كبيرة للهيئة الخارجية لجسد المرأة؛ إذ يستند تقدير الذات على صورة الجسم لديها، وعندما تعاني من أية تغيرات جسدية أو تشوهات، فذلك يحدث تأثير سلبي على الاتجاه الانفعالي ونوعية الحياة لديها. (برهان دراغمة، ٢٠١٨:٤) فصورة الجسد ليست مجرد بناء معرفي، ولكنها أيضاً انعكاس للمواقف والتفاعلات مع الآخرين، حيث أصبح الميل إلى ربط الجاذبية الجسمية بالصفات الشخصية الإيجابية صورة نمطية ثقافية، ليست فقط في الثقافة الغربية، ولكن على مستوى العالم. (Cristiana PoP,2016:31)

وترى الباحثة أن هناك احتمال وجود علاقة وطيدة بين كلٍّ من القلق الاجتماعي وتقدير الذات وصورة الجسم لدى المراهقات بحيث إذا كانت النظرة إيجابية للجسم وتقدير ذات مرتفع فهذا يعني انخفاض القلق الاجتماعي لدى الشخص والعكس صحيح، فإذا كانت النظرة سالبة للجسم فهذا يعني انخفاض تقدير الذات وارتفاع القلق الاجتماعي لدى

الشخص.

مشكلة الدراسة:

يعد القلق الاجتماعيSocial Anxiety اضطراباً نفسياً واسع الانتشار، وتشير الدراسات إلى أن نسبة انتشاره تتراوح بين (٧٪-١٤٪) في أغلب المجتمعات، وهو اضطراب مزمن ومعطل للحياة الاجتماعية، وهناك عدة مصطلحات تصف هذا الاضطراب منها: الخوف الاجتماعي، والقلق الاجتماعي، والخجل، والارتباك في المواقف الاجتماعية، وهو نوع من أنواع المخاوف المرضية التي حظت باهتمام أكثر مما كان عليه في السابق باعتباره ظاهرة مرضية شائعة. (نايف الحمد وآخرون، ٢٠١٦:١٨٧١)

ويصاحب القلق الاجتماعي عدم قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعي والأخذ والعطاء مع الآخرين لشعوره بالنقص عندما ينظر إلى غيره، والشعور بالغيرة من أقرانه، وينخفض اندماج الفرد مع الآخرين؛ مما يؤدي إلى خمول ظاهري وتجنب التواصل معهم، ويظهر عليه بوضوح التراجع عن إقامة علاقة أو احتكاك بالغرباء لدرجة تؤثر على دوره الاجتماعي. (خديجة محمود، ٢٠١٣:١٤)

كم فمن الثابت أن المرأة بوجه عام أكثر اهتماماً بمظهرها وحرصها عليه مقارنة بالرجل، فالاهتمام بشكل الجسم ومظهره، وتقييم الآخرين لها، فصورة الجسم لدى المرأة ملحاً، ففي معظم الثقافات نجد أهمية كبيرة بصورة الجسم لدى المرأة والانشغال به لدرجة أن البعض يعتقد أن نظرة وتقييم الآخرين لها يعتمد بشكل كبير على المظهر الخارجي، فصورة الجسم تمثل عاملاً مهماً في حياة المرأة وعلاقاتها الاجتماعية، فهي ذات أهمية وجدانية ورمزية، وصورة الجسم السلبية ترتبط بانفعالات مختلفة مثل: القلق واليأس وانخفاض تقدير الذات والغضب والخجل...إلخ. (سمير خطاب،٢٠١٧:٣)

كما تعد المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن مراحل نموه المختلفة وهي تتسم بالتجديد المستمر ومكمن الخطر هو أن هذه المرحلة التي ينتقل فيها الفرد من الطفولة إلى الرشد، فتبدأ التغيرات في مظاهر النمو المختلفة : الجسمية والفسيولوجية والعقلية والاجتماعية. وفي هذه المرحلة يتعرض الإنسان إلى مشكلات

متعددة داخلية وخارجية منها ما يرجع إلى طبيعة المرحلة ذاتها، وما استحدثته في نفوس المراهقين من تغيرات يشعرون بها ولا يجدون منفذاً لإشباعها أو لتحقيقها، أو إلى ما يلقونه من المجتمع الخارجي من نقص الفهم، والتقدير لهم واختلاف في وجهات النظر. (دعاء مجاور، ١٨٨:٢٠١٧) وبالتالي فعندما تعاني من أية تغيرات جسمية أو تشوهات نتيجة تقدم السن أو المرض فإنه يحدث تأثير سالبي على حالتهم النفسية الأمر الذي ينعكس بدوره على علاقاتها وتفاعلاتها الاجتماعية أيضاً، ومن ثم انخفاض أدوارها الاجتماعية والوظيفية فضلاً عما تمثله من ضغط شديد في المواقف الاجتماعية. (سمير خطاب، ٣:٢٠١٧)

يرتبط تقدير الجسم ارتباطاً وثيقاً بتقدير الذات والثقة بالنفس، إن تقدير الفرد لذاته يؤثر على تقدير الفرد لجسمه، كما أشارت بعض الدراسات كدراسة (Brenner & Cunningham,1992) إلى أن هناك علاقة بين تقدير الذات وتقدير الجسم لدى البالغين من الذكور والإناث، كما يسهم ضعف تقدير الذات في وجود ظاهرة القلق الاجتماعيSocial Anxiety مما يتسبب في اضطرابات نفسية سطحية وعميقة. (أمجد الركيبات، ٩:٢٠٠٧)

لذا فأن الدراسة الحالية تتناول دراسة (اضطراب القلق الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات وصورة الجسم لدى المراهقات)، في ضوء ما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة في محاولة الإجابة عن **التساؤلات الآتية:**

١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى المراهقات عينة الدراسة في اضطراب القلق الاجتماعي تعزى لمتغير العمر (مراهقة متوسطة، مراهقة متأخرة)؟

٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى المراهقات عينة الدراسة في متغير تقدير الذات تعزى لمتغير المستوى الاجتماعي؟

٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى المراهقات عينة الدراسة في متغير صورة الجسم تعزى لمتغير العمر (مراهقة متوسطة، مراهقة متأخرة)؟

٤- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين القلق الاجتماعي وتقدير الذات

لدى المراهقات عينة الدراسة؟

٥- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين القلق الاجتماعي وصورة الجسم لدى المراهقات عينة الدراسة؟

أهداف الدراسة:

يمكن إجمال أهم أهداف الدراسة فيما يأتي:

١- التعرف على العلاقة بين كلٍّ من اضطراب القلق الاجتماعي وتقدير الذات وصورة الجسم لدى المراهقات.

٢- التعرف على الفروق بين المراهقات عينة الدراسة في اضطراب القلق الاجتماعي والتي تعزى لمتغير العمر.

٣- التعرف على الفروق بين المراهقات عينة الدراسة في متغير تقدير الذات والتي تعزى لمتغير المستوى الاجتماعي.

٤- التعرف على الفروق بين المراهقات عينة الدراسة في متغير صورة الجسم والتي تعزى لمتغير العمر.

٥- التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين كلٍّ من القلق الاجتماعي وتقدير الذات لدى المراهقات.

٦- التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين كلٍّ من القلق الاجتماعي وصورة الجسم لدى المراهقات.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في محاولتها الربط بين كلٍّ من اضطراب القلق الاجتماعي وتقدير الذات وصورة الجسم لدى المراهقات والتعرف على مدى العلاقة بينهم وتأثير كل منهم في الآخر.

وبناءً على ما تقدم يمكن بيان الأهمية النظرية والتطبيقية للدراسة الحالية فيما يأتي:

الأهمية النظرية

١- إلقاء الضوء على ظاهرة مهمة مرتبطة بمرحلة نمائية مؤثرة في فئة عمرية هامة إلا وهي فئة المراهقين (Adolescence)، فهي مرحلة أساسية في حياة الأفراد بما فيها من طموح وحاجة إلى تقبل الذات واستحسانها وإلى التفاؤل والأمل والمثابرة في الوقت الذي يتعرض فيه المراهق لضغوط نفسية اجتماعية تؤثر على حياته في الحاضر والمستقبل وتدفعه إلى القلق الاجتماعي.

٢- تناولت الدراسة موضوعاً مهماً لم يلق البحث الكافي في البيئة العربية والمحلية، حيث يعتبر من أوائل الدراسات النفسية التي اهتمت بمعرفة العلاقة بين اضطراب القلق الاجتماعي وتقدير الذات وصورة الجسم لدى المراهقات وذلك في حدود علم الباحثة.

٣- معرفة العلاقة بين متغيرات الدراسة قد تسهم في زيادة الفهم والوعي بتأثير كل منهما في الآخر.

الأهمية التطبيقية

١- إسهام نتائج الدراسة في معرفة العلاقة بين اضطراب القلق الاجتماعي وتقدير الذات وصورة الجسم لدى المراهقات مما يتيح الفرصة للعاملين في الميدان لتصميم البرامج الإرشادية المناسبة وإتاحة الفرصة لهم من أجل تحقيق فهم أعمق لكيفية التعامل مع المصابين بمثل هذا الاضطراب.

٢- قد توجه نتائج هذه الدراسة المختصين إلى الاهتمام بالتدخلات الإرشادية والتثقيفية والوقائية عن اضطراب القلق الاجتماعي وتأثيره على تقدير الذات وتقدير صورة الجسم لدى الفتيات المراهقات.

٣- قد تفيد النتائج بوضع معايير للتنبؤ بمال اضطراب القلق الاجتماعي ووضع خطط لإعادة تأهيل الفتيات المراهقات المصابات بهذا الاضطراب.

٤- تسهم هذه الدراسة بإعداد مقياس يتسم بالخصائص السيكومترية لتقييم تقدير الذات لدى عينة من المراهقات.

مصطلحات الدراسة:

(أ) اضطراب القلق الاجتماعى(SAD) (Social Anxiety Disorder)

يعرف (أحمد عكاشة، ١٥:١٩٩٢) القلق الاجتماعي بأنه: "الخوف من الوقوع محل الملاحظة من الآخرين مما يؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية وعادة ما يصاحبه تقييم ذاتي منخفض وخوف من النقد، وقد يظهر على شكل شكوى مثل احتقان الوجه ورعشة اليدين، وغثيان ويكون المريض مقتنعاً أن واحدة من هذه المظاهر الثانوية هي مشكلته الأساسية وقد تتطور الأعراض إلى نوبات هلع".

ويعرف اضطراب القلق الاجتماعي SAD بأنه ليس مجرد خجل ولكنه اضطراب معيق يتسم بالقلق المفرط والوعى الذاتي الزائد في المواقف الاجتماعية أو مواقف الحياة اليومية. (WWW.adaa.org)

وتعرفه (American Psychiatric Association,2013) بأنه: خوف أو قلق واضح بشأن موقف أو أكثر من المواقف الاجتماعية التي يتعرض فيها الفرد لحتمالية التدقيق والتقييم السلبي من قبل الآخرين وتشير المواقف الاجتماعية دائماً للخوف أو القلق وبناء على ذلك يتم تجنب المواقف الاجتماعية أو تحملها بخوف وقلق شديد. (Leif Kennair& Thomas Kleppesto,2018:1)

كما أكد (عماد مخيمر، ١٢٦:٢٠٠٦) على أن القلق الاجتماعي: هو خوف ملحوظ ودائم من واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية أو مواقف الأداء حيث يظهر الشخص على أشخاص غير مألوفين له أو يكون عرضة للفحص من قبل الآخرين في هذه الحالة يخاف الشخص من أن يتصرف بطريقة مخزية أو محرجة أو (تظهر عليه أعراض القلق).

وتعرف الباحثة اضطراب القلق الاجتماعي (SAD) بأنه: خوف شديد مبالغ فيه يشعر به الفرد عندما يتواجد في أحد المواقف الاجتماعية التي تتطلب منه القيام بعمل ما أو أداء معين يمكن أن يضع الشخص موضع فحص وتدقيق وملاحظة من الآخرين، فيشعر بالارتباك والتوتر والقلق، ويكون لديه شعور بالرغبة في الهروب من تلك المواقف، كما يؤدي ذلك إلى ضعف القدرة على الأداء أو القيام بأي عمل في هذه المواقف وبالتالي

تضعف قدرته على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين.

(ب) تقدير الذات (Self Esteem)

يعرفه جليمور "Gilmore" بأنه حكم ذاتي عن الأهمية التي يشعر بها الفرد نحو ذاته فهو خبرة ذاتية ينقلها الفرد للآخرين من خلال التعبيرات اللفظية وغيرها من أشكال السلوك التعبيرية المباشرة. (معتز سيد عبد الله، ١٩٩٨: ٧٠)

بينما ذكر روزنبرغ (Rosenberg,1965) أن تقدير الذات يعني الموقف الإيجابي أو السلبي تجاه موضوع معين، ألا وهو الذات. (Ertugrul Sahin ,et al.,2013:88)

كما عرف (معجم علم النفس والتحليل النفسي) تقدير الذات بأنه نظرة الفرد واتجاهه نحو ذاته ومدى تقدير تلك الذات من جوانب مختلفة (كالدور/ المركز الأسري والمهني/ الجنس) وبقية الأدوار التي يمارسها في مجال العلاقة بالواقع وتشكل توظيفاً أو تعديلا أو انحرافاً في علاقة الفرد بذاته. (فرج عبد القادر وآخرون،١٩٨٩: ١٣٨)

وتعرف الباحثة (تقدير الذات) بأنه يشير إلى الطريقة التي ينظر بها الفرد نحو ذاته ومدى تقييمه لتلك الذات وأفكاره تجاه نفسه أي أن تقدير الذات يتألف من مجموعة من المعتقدات التقييمية التي يملكها الشخص نحو ذاته كما أن تقدير الذات يتضمن شقين وهما النظرة الإيجابية للذات والنظرة السلبية للذات، ويمكن النظر إلى تقدير الذات Self Esteem باعتباره مجموعة تقديرات للذات في مختلف ميادين الحياة، فعلى سبيل المثال (يمكن أن نجد شخص ذا تقدير جيد في الجانب المهني وأيضاً تقدير منخفض في الجانب العاطفي، وهكذا فكل ميدان يؤثر على الآخر سواء بالنجاح أو الفشل).

(ج) صورة الجسم (Body Image)

يعرفها (موسى أبو زيتون وآخرون، ٢٠٢٠: ٤١٠) بأنها هي الصورة التي يكونها الشخص عن جسده في عقله وقد تكون مطابقة للمظهر والهيئة الجسمية الحقيقة (الواقعية) للفرد وقد تختلف.

وتذكر (جيهان محمود،٢٠١٥: ٢٦٣) بأن صورة الجسد هي الصورة الذهنية لدى

الفرد عن جسده، وهي صورة متعددة الأبعاد، وتتضمن الخصائص الجسدية (الوزن الطول/ ملامح الوجه/ تناسق الأجزاء المختلفة من الجسم) وتتضمن كذلك اتجاهات الفرد نحو جسمه واعتقاده عن تصور الآخرين، وتتأثر تلك الصورة بخبرات الفرد المعرفية والانفعالية وتؤثر على اتجاهاته وسلوكه، وهذه الصورة الذهنية غير ثابتة بل تتغير تبعاً للبيئة والحالة الخارجية للفرد.

وتعرف الباحثة صورة الجسم (Body Image) بأنها تلك الصورة الذهنية التي تكونت لدى الشخص من خلال كيفية إدراكه لجسده ووجهة نظره عنها كما أن صورة الجسم تتطور من مرحلة عمرية إلى أخرى فهي تتكون في سن مبكر وتتأثر بالخبرات الحياتية، كما أنها قد تكون ناتجة عن التفاعلات مع الآخرين والكيفية التي ينظر بها هؤلاء للفرد، كما تتضمن مشاعر موجبة وسالبة تجاه الجسم، ويمكن القول أيضا أن صورة الجسم هي وجهة نظر الشخص عن ذاته الجسدية.

منهج الدراسة وإجراءاتها:

أولاً: منهج الدراسة

يعتمد منهج الدراسة الحالية على المنهج **الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن** والذي يهدف الى دراسة الظاهرة ووصفها وصفاً دقيقاً، وتوضيح خصائصها عن طريق التعرف عليها وصياغة النتائج في ضوئها وهذا نظراً لطبيعة الدراسة والبيانات المراد الحصول عليها لمعرفة العلاقة الارتباطية بين القلق الاجتماعي من جانب وكل من تقدير الذات وصورة الجسم لدي المراهقات من جانب آخر ومن خلال هذا المنهج يتم وصف الظاهرة محل الدراسة وصفاً دقيقاً كما توجد في الواقع، وجمع المعلومات، ودراسة العلاقة بين مكوناتها، وتحليل بياناتها وتفسيرها، وما يؤدى إليها، ومن ثم التوصل إلى النتائج وعرضها.

ثانياً:عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة الحالية من(٢٥٠) طالبة بمراحل دراسية مختلفة (اعدادى – ثانوى – جامعة) بمحافظة بورسعيد تراوحت أعمارهن بين (١٥-١٩) عام حيث تم

تقسيمهن إلى مجموعتان (المجموعة الأولى ١٥:١٧ عام) مراهقة متوسطة ، و(المجموعة الثانية ١٨:١٩عام) مراهقة متأخرة . وبلغ متوسط العمر للعينة الأساسية للدراسة (١٧.٧٩) وانحراف معيارى(١.٧٢٨).

ثالثاً:أدوات الدراسة

١- **مقياس كاترين كونور و آخرون Kathryn Connor,M.,et al. للقلق الإجتماعى (٢٠٠٠) ترجمة و تقنين أمانى عبد المقصود (٢٠٠٧).** يتكون المقياس من (١٧) بنداً لتقدير الخوف Fear من: الأفراد في مراكز السلطة، والخوف من الحفلات والأنشطة الاجتماعية، ومن كون الفرد موضع نقد من قبل الآخرين، والخوف من التحدث إلى الغرباء، والخوف من عمل أشياء عندما يكون الفرد موضع ملاحظة من الآخرين، والتجنب أو التفادي Avoidance: الحديث إلى الغرباء، والخوف من الارتباك عند التحدث إلى الآخرين، والذهاب إلى حفلة، وكون الفرد مركز انتباه من قبل الآخرين، ومن عمل محادثات، وكونه موضع نقد، والتحدث إلى من هم في مراكز السلطة، والأعراض الفسيولوجية Physiological Symptoms مثل: احمرار الوجه، والتعرق، وخفقان القلب، والرجفة أو الرعشة أمام الآخرين. ويعرف القلق الاجتماعي وفقاً لهذا المقياس بأنه "الخوف غير المقبول أو غير الواقعي من التفاعل مع الآخرين أو التواجد معهم، وتجنب تلك المواقف التي يفترض أن يتفاعل فيها الفرد مع الآخرين، ويكون معرضاً نتيجة لذلك إلى نوع من أنواع التقييم". (أماني عبد المقصود،٢٠٠٧:٦) ويعرف اضطراب القلق الاجتماعي إجرائياً بأنه "الدرجة التى يحصل عليها المفحوص على مقياس القلق الاجتماعي المستخدم في الدراسة".

جدول (١) مفتاح تصحيح مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين والشباب

م	أبعاد القلق الاجتماعي	أرقام المفردات	مدى الدرجات
١	الخوف	١-٣-٥-١٠-١٤-١٥	صفر-٢٤
٢	التجنب أو التفادي	٤-٦-٨-٩-١١-١٢-١٦	صفر- ٢٨
٣	الأعراض الفسيولوجية	٢-٧-١٣-١٧	صفر-١٦
	الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي	مجموع درجات الأبعاد الثلاثة	صفر-٦٨

يتم تقدير جميع بنود المقياس على مقياس متدرج من (صفر إلى أربع درجات) هو: لا أبداً، قليلاً، نوعاً ما، كثيراً، وغالباً. والدرجة المرتفعة على المقياس تدل على زيادة أو ارتفاع في درجة القلق الاجتماعي، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس من صفر إلى ٦٨ درجة، وتوضح بعض الدراسات أن الحصول على ١٩ درجة يفرق بين الحالات المرضية وغير المرضية.

الخصائص السيكومترية لمقياس القلق الاجتماعي كما قام به معرب المقياس:

للتعرف على الخصائص السيكومترية للمقياس في البيئة المصرية تم ترجمته إلى اللغة العربية ومراجعته بواسطة متخصصين في اللغة الإنجليزية، والتأكيد على وجود روح العبارة ونصها في المقياس المترجم ومراعاة صياغة العبارة بلغة سهلة وبسيطة وأن تكون قصيرة بقدر الإمكان، وللتحقق من صلاحية المقياس في البيئة المصرية قام معرب المقياس بترجمته إلى اللغة العربية، ثم عرضه على متخصصين في اللغة العربية وعلم النفس للتأكد من سلامة الترجمة وعدم الإخلال بالمعنى النفسي لبنود المقياس؛ ولتقنين الأداة تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (٣٠٠) طالباً وطالبة ممن تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين ١٨-٢٢ عام.

صدق المقياس كما قام به معرب المقياس:

يتمتع المقياس في صورته العربية بدرجة عالية من الصدق على العينة المصرية، حيث قام مترجم المقياس بعدة إجراءات للتحقق من صدق الأداة وهي: صدق المحكمين والصدق العاملي، وصدق البناء أو التكوين. **فيما يتعلق بصدق المحكمين:** فقد اعتمدت الباحثة على أراء عدد من المحكمين عشرة من أساتذة علم النفس والصحة النفسية بالجامعات المصرية، حيث كان الاتفاق بنسبة ٩٠٪ على البنود التى يتضمنها المقياس. **أما بالنسبة للصدق العاملي:** وباستخدام التحليل العاملي للمكونات الأساسية (ن=٣٠٠) اتضح وجود ثلاث عوامل هي: الخوف، والتجنب، والأعراض الفسيولوجية. **وبالنسبة لصدق البناء أو التكوين:** ويقصد به صدق الاتساق الداخلي للأداة، فقد استخدم مترجم المقياس هذا الإجراء على ثلاثة مستويات: أولهما: يتمثل في حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات المتضمنة في الأبعاد الرئيسية (المقاييس الفرعية) والدرجة الكلية للبعد، ثانياً: حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من الأبعاد الرئيسية والدرجة الكلية للمقياس، وثالثاً: حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات المتضمنة في المقياس والدرجة الكلية للمقياس، كما أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة ودالة ما يشير إلى أن المقياس على درجة مطمئنة من الصدق مما يثبت صلاحيته للاستخدام فيما صمم من أجله.

ثبات المقياس كما قام به معرب المقياس

تم حساب الثبات بطريقتين هما:

(أ) طريقة إعادة الإجراء: حيث تم تطبيق الأداة مرتين بفاصل زمني قدره أسبوعين على مجموعة قوامها (٥٠) طالبة، وبحساب معامل الارتباط بين الدرجات اللاتي حصلن عليها في كل من التطبيق الأول والثاني كان (٠,٨٤٥) وهو معامل ارتباط عال؛ مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

(ب)طريقة ألفا كرونباخ: وذلك بتطبيق المقياس على مجموعة قوامها (٥٠) طالبة، حيث بلغ معامل ثبات & ألفا (٠,٨٥٢) وهو معامل عال مما يطمئن إلى إمكانية

استخدام هذا المقياس في الغرض الذي صمم من أجله.

الخصائص السيكومترية لمقياس القلق الاجتماعي في الدراسة الحالية

_ مؤشرات ثبات المقياس في الدراسة الحالية

تم التحقق من ثبات المقياس في الدراسة الحالية بتطبيقه على عينة دراسة الخصائص السيكومترية (١٠٠ مراهقة)، حيث تراوحت معاملات الثبات بطريقة الفاكرونباخ بين (٠.٥٨٦، ٠.٧٦٥) للأبعاد (٠.٨٥٧) للدرجة الكلية، كما يوضحها الجدول التالي، وهي معاملات ثبات جيدة تجعلنا نثق في نتائجه.

جدول (٢) مؤشرات ثبات مقياس القلق الاجتماعي في الدراسة الحالية

الأبعاد	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
الخوف	٠.٧٠٠
التجنب	٠.٧٦٥
الأعراض الفسيولوجية	٠.٥٨٦
الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي	٠.٨٥٧

٢- مقياس تقدير الذات (إعداد الباحثة).

خطوات إعداد المقياس:

لقد أعدت الباحثة هذا المقياس لقياس تقدير الذات لدى المراهقات ومر إعداد المقياس بالخطوات الآتية:

١- اطلعت الباحثة على مقاييس تقدير الذات، فلم تجد ما يفي بالغرض؛ ولذا شرعت في إعداد أداة تناسب عينة البحث، في ضوء ذلك قامت الباحثة بتحديد عدد من الأبعاد التي تحيط بتقدير الذات لدى المراهقات وعرَّفت كل بعد.

٢- توصلت الباحثة إلى عدد كبير من العبارات وعددها ٧٠ مفردة، ثم قامت باستبعاد المتكرر لفظاً والمشابه فكراً وغير الواقعي منها، ثم صاغت تحت كل بعد من الأبعاد السابقة عدداً من العبارات التي تقيس تقدير الذات حول ذلك البعد، وكان المقياس يحتوى في صورته الأولية على ٦٠ مفردة، وتم وضع بنود المقياس في ضوء ما تم

الاطلاع عليه من أدبيات ودراسات سابقة.

٣- تحديد الشكل الأمثل للمقياس وطرق التطبيق، اختارت الباحثة شكل اختبارات الورقة والقلم وأن يطبق بصورة جماعية، وراعت عدم المناصحة بين الأفراد والتأكد من الإجابة على كل العبارات ومن خلال التجربة الاستطلاعية تبين للباحثة أن الوقت الكافي للمقياس يكون من ١٠ إلى ٢٠ دقيقة، وأن تكون تعليمات المقياس واضحة مع وضع شكر للمجيب لتعاونه وإرشادات مثل: اقرأ بدقة العبارات أدناه.... ثم ضع علامة (✔) تحت الاختيار المناسب الذي يطابق ما تشعر به ويصف سلوكك، لا تتردد.... بكل ثقة عبر عن نفسك.

٤- تم الاطلاع على عدد من المقاييس التي استخدمت في الدراسات الأجنبية والعربية ووثيقة الصلة بالدراسة الحالية والموضحة كالآتي:

أ) **مقياس (Hudson ,1994)، (تعريب وتقنين: مجدي الدسوقي، ٢٠٠٤):** أعد هذا الدليل Hudson وذلك لقياس المشاكل المتعلقة بتقدير الفرد لذاته، ويتكون الدليل من ٢٥ عبارة، يجيب المفحوص على كل عبارة بإجابة واحدة من بين سبعة اختيارات هي: أبداً (١)، نادراً جداً (٢)، قليلاً جداً (٣)، أحياناً (٤)، مرات كثيرة (٥)، معظم الوقت (٦)، كل الوقت (٧). مع ملاحظة أن العبارات التي تحمل أرقام (١٨،١٥،١٤،٧،٦،٥،٤،٣،٢١،٢٥،٢٣،٢٢) يتم تصحيحها في الاتجاه العكسي. (مجدي الدسوقي، ٢٠٠٤:١٣)

ب)**مقياس (Helmreich,Stapp & Ervin)، (ترجمة عادل عبد الله،١٩٩١):** أعده Helmreich ,Stapp& Ervin من جامعة تكساس بالولايات المتحدة الأمريكية وذلك للتعرف على تقدير المراهقين والراشدين لذواتهم، ويحمل هذا الاختبار اسم Texas Social Behaviour Inventory (TSBI)، ويتكون من ٣٢ عبارة أمام كل منها اختيارات خمسة هي: لا تنطبق إطلاقاً، ولا تنطبق كثيراً، وتنطبق لحد ما، وتنطبق لدرجة كبيرة، وتنطبق تماماً. وتتراوح درجة كل عبارة بين صفر-٤ درجات، وتتراوح درجات الاختبار بين صفر -١٢٨ درجة، وتدل الدرجة المرتفعة على تقدير مرتفع

للذات والعكس صحيح.

ج) **مقياس (نجلاء أبو الوفا،٢٠٢٠):** مقياس تقدير الذات للمراهقين أعدته نجلاء إبراهيم أبو الوفا، جامعة أسوان، يتكون المقياس من ٦٠ عبارة، مقسم إلى ٦ أبعاد (الوعي الذاتي – احترام الذات – قبول الذات – إدارة الذات – الكفاءة الذاتية – الرضا الذاتي) أمام كل عبارة ثلاثة اختيارات هي: غالباً – أحياناً – نادراً. تتراوح درجة كل عبارة بين ١–٣ وتشير ارتفاع درجات المفحوص على المقياس إلى وجود قدر مرتفع من تقدير الذات، بينما تشير انخفاض الدرجة إلى وجود قدر منخفض من تقدير الذات.

١ – ويلاحظ على المقاييس السابقة ما يأتي:

أ) عدم ملاءمة المقاييس السابقة للدراسة الحالية؛ لأن أغلبها أجنبي ومنها قنن على بيئات عربية لا تناسب عينة الدراسة الحالية وخصائصها النفسية في ظل التغيرات الاجتماعية والتقدم العلمي من وسائل التواصل الاجتماعي وتغير الثقافات، كما أن الدراسة الحالية موجهة لفئة المراهقات في البيئة المصرية.

ب) بعض المقاييس لم تشتمل على أبعاد مثل: اختبار تقدير الذات للمراهقين والراشدين (إعداد: Helmreich, Stapp & Ervin، ترجمة وتعريب عادل عبد الله،١٩٩١)، ومقياس دليل تقدير الذات (إعداد: Hudson،1994، ترجمة مجدي الدسوقي، ٢٠٠٤).

ج) بعد مراجعة الإطار النظري لمفهوم تقدير الذات من حيث تعريفه ومكوناته وأبعاده والنظريات المفسرة له تمكنت الباحثة من صياغة مفهوم **تقدير الذات** " Self Esteem" بأنه يشير إلى الطريقة التي ينظر بها الفرد نحو ذاته ومدى تقييمه لتلك الذات وأفكاره تجاه نفسه؛ أي أن تقدير الذات يتألف من مجموعة من المعتقدات التقييمية التي يملكها الشخص نحو ذاته كما أن تقدير الذات يتضمن شقين هما: النظرة الإيجابية للذات، والنظرة السلبية للذات؛ فعلى سبيل المثال (يمكن أن نجد شخص ذي تقدير جيد في الجانب المهني وأيضاً تقدير منخفض في الجانب

العاطفي) وهكذا فكل ميدان يؤثر على الآخر سواء بالنجاح أو الفشل، وكذلك استطاعت الباحثة صياغة مجموعة من العبارات في صورتها الأولية تتعلق بتقدير الذات وفقاً لأبعاده التالية (الوعي الذاتي، قبول الذات، الكفاءة الذاتية، الرضا الذاتي) بحيث تكون العبارات ذات صياغة سهلة وواضحة وقصيرة ولا تحمل أكثر من معنى وأن تقيس ما وضعت لقياسه دون غموض وأن تعبر الاستجابة عن وجهات النظر المختلفة بصورة مقيدة وقصيرة وتعرف أبعاد تقدير الذات المستخدمة في المقياس إجرائياً على النحو الآتي:

البعد الأول: الوعى الذاتي (Self Awareness): فهم الذات والتي تشير إلى مدى إدراك المشاعر الذاتية؛ أي الانتباه إلى الطريقة التي نفكر بها ونشعر بها ونتصرف بناء عليها. فالوعي الذاتي يعني الانتباه ومحاولة معرفة المزيد حول أنفسنا وذواتنا وإدراك مواطن القوة والضعف في الذات.

البعد الثاني: قبول الذات (Self Acceptance) يعني قبول الفرد لجميع سماته وصفاته الشخصية إيجابية كانت أو سلبية، والتقبل يعني تقبل الفرد غير المشروط لذاته بجميع جوانبها.

البعد الثالث: الكفاءة الذاتية (Self Efficacy) وتعني ثقة الفرد بقدراته وبنفسه والدرجة التي يشعر بها الفرد بفاعليته في تحقيق أهدافه وتعني قدرة الفرد على التغلب على المهمات والمشكلات الصعبة التي تواجهه من خلال توجيه سلوكه ثم ضبطه والتخطيط المناسب له.

البعد الرابع: الرضا الذاتي (Self Satisfaction) وتعني قناعة الفرد عن ذاته من مشاعر وأفكار وطموحات وذلك من خلال استبصاره بمواهبه وقدراته وإمكانياته وإدراكه لنقاط ضعفه وطاقاته.

٢- **تحديد طريقة الاستجابة والتصحيح،** يتكون المقياس من٤٠ عبارة مقسمة لأربعة أبعاد (الوعي الذاتي، قبول الذات، الكفاءة الذاتية، الرضا الذاتي) يشتمل كل بعد على ١٠ عبارة أمام كل عبارة خمسة اختيارات هي: لا تنطبق أطلاقاً – لا تنطبق

كثيراً- تنطبق إلى حد ما – تنطبق كثيرا – تنطبق تماماً، يختار المفحوص واحداً من تلك البدائل الخمسة السابقة؛ **بحيث يتم تصحيح المفردات على النحو الآتي كما هو موضح في جدول(٣).**

جدول(٣): تصحيح الاستجابات

المفردة	لا تنطبق إطلاقاً	لا تنطبق كثيراً	تنطبق إلى حد ما	تنطبق كثيراً	تنطبق تماماً
الموجبة	١	٢	٣	٤	٥
السالبة	٥	٤	٣	٢	١

وتقوم الباحثة بتصحيح وتجميع درجات كل طالب، وهي تمثل الدرجة الكلية على المقياس وتتراوح الدرجة النهائية على المقياس من ١ إلى ٢٠٠، والدرجة المرتفعة تشير إلى حدة أو صعوبة المشكلة التي تتعلق بتقدير الفرد لذاته والعكس صحيح، يوضح جدول (٤) أرقام العبارات لكل بعد.

جدول(٤): أرقام العبارات لكل بعد

اسم البعد	أرقام العبارات
الوعى الذاتي	١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠
قبول الذات	١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠
الكفاءة الذاتية	٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠
الرضا الذاتي	٣١-٣٢-٣٣-٣٤-٣٥-٣٦-٣٧-٣٨-٣٩-٤٠

يوضح جدول (٥) أرقام المفردات الموجبة والسالبة للمقياس.

جدول (٥): أرقام المفردات الموجبة والسالبة

اسم البعد	أرقام العبارات الموجبة	أرقام العبارات السالبة
الوعى الذاتي	١-٢-٣-٤-٥-٨-١٠	٦-٧-٩
قبول الذات	١١-١٢-١٤-١٥- ١٦-١٧-١٨-٢٠	١٣-١٩
الكفاءة الذاتية	٢١-٢٢-٢٣-٢٤- ٢٥-٢٧-٢٨-٣٠	٢٦-٢٩
الرضا الذاتي	٣١-٣٢-٣٣-٣٤- ٣٥-٣٦-٣٧	٣٨-٣٩-٤٠

٣- **صياغة عبارات المقياس،** صاغت الباحثة مقياس تقدير الذات للمراهقات مكون من ٤٠ مفردة، بمراعاة الشروط السيكومترية التي تحكم بناء المقاييس النفسية، وكذلك سهولة الألفاظ ووضوحها، وأن تتضمن المفردة فكرة واحدة، وتصاغ المفردة في موقف سلوكي واضح وتكون المفردات مرتبطة بأهداف المقياس، استعانت الباحثة ببعض الدراسات السابقة لتقدير الذات والاستفادة من المقاييس المعدة سابقاً، وقامت الباحثة بصياغة عدد كبير من حوالي٦٠ مفردة ثم قامت بانتقاء أفضل المفردات المختصرة وغير القابلة للتأويل، وتحمل فكرة واحدة، ثم صاغت تحت كل بعد من الأبعاد السابقة عدداً من العبارات التي تقيس تقدير الذات حول ذلك البعد.

٤- **صياغة تعليمات المقياس،** قامت الباحثة بإعطاء فكرة مبسطة عن المقياس والهدف منه وعرضت كيفية الاستجابة والزمن المحدد للمقياس وقدمت بعض الأمثلة لذلك.

٥- **التدقيق اللغوي للبنود والتعليمات،** قامت الباحثة بتفقد الأخطاء اللغوية ببعض المفردات للهدف المراد قياسه، لتجنب الفهم الخاطئ من قبل أفراد العينة، كما حاولت بقدر المستطاع انتقاء ألفاظ لغة عربية سهلة وواضحة، وكل عبارة مصاغة في موقف سلوكي واحد.

٦- صدق مقياس تقدير الذات

أ- صدق المحكمين

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته المبدئية على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال على النفس لتحديد مدى مناسبة العبارات لقياس تقدير الذات، حيث تكون المقياس من أربعة أبعاد: الوعي الذاتي، قبول الذات، الكفاءة الذاتية، الرضا الذاتي، وذلك للتعرف على مدى ملائمة عبارات المقياس لقياس تقدير الذات لدى المراهقات، ومدى تمثيل كل بند من البنود للمكون الفرعي الذى يقيسه، وإمكانية تعديل صياغة بعض العبارات أو إضافة بنود جديدة، وتم إجراء التعديلات المقترحة للسادة المحكمين من تعديل وإعادة صياغة (٦) عبارات وتراوحت نسب الأتفاق بين السادة المحكمين على مدى صلاحية العبارات بين (٨٥:١٠٠٪)، والجدول (٦) يوضح العبارات التي تم تعديلها.

جدول(٦) عبارات مقياس تقدير الذات التي تم تعديلها وفقاً لأراء السادة المحكمين

رقم العبارة	العبارات قبل التعديل	العبارات بعد التعديل
١	أقوم بممارسة أنشطة تعبر عن أفكاري واتجاهاتي	أمارس أنشطة تعبر عن أفكاري واتجاهاتي
٢	أعرف قدراتي وأوجهها لتحقيق أهدافي	أوجه أهدافي لمهامي الدراسية حسب قدراتي
٣	أحاول التغلب على الظروف الاجتماعية التي تعيق طموحاتي	أتغلب على الظروف الاجتماعية التي تعيق طموحاتي
٧	ينتابني شعور بالاحباط عند فشلي في الدراسة	ينتابني شعور بالإحباط عندما لا استطيع إنجاز مهامي الدراسية
٢٦	لم يثق أصدقائي بقراراتي وأرائي	لا يثق أصدقائي بقراراتي وأرائي
٣٢	أشعر بالسعادة عندما يحمل زملائي عني أفكار إيجابية	أشعر بالسعادة عندما يكون زملائي عني أفكار إيجابية

الخصائص السيكومترية للمقياس:

للتعرف على الخصائص السيكومترية للمقياس قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي وصدق وثبات المقياس على عينة قوامها (١٠٠) من المراهقات الذين تراوحت أعمارهن الزمنية بين (١٥-١٩ سنة)، ولهن نفس خصائص العينة الاساسية.

١-الاتساق الداخلي للمقياس

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب الارتباط بين درجة البند ودرجة البعد الذي تنتمي له، كما يتضح من الجدول (٧)، وكذلك العلاقة بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس كما في جدول (٨).

جدول (٧) مؤشرات الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس تقدير الذات لدى المراهقات

الوعي الذاتي			قبول الذات		
رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	٠,٨٢٥	٠,٠١	١١	٠,٨٨١	٠,٠١
٢	٠,٨٤١	٠,٠١	١٢	٠,٨٨٣	٠,٠١
٣	٠,٨٩٢	٠,٠١	١٣	٠,٥٤٤	٠,٠١
٤	٠,٨٦٠	٠,٠١	١٤	٠,٧٠٥	٠,٠١
٥	٠,٨١٨	٠,٠١	١٥	٠,٨٨٢	٠,٠١
٦	٠,١٢١	غير دالة	١٦	٠,٨٨٧	٠,٠١
٧	٠,١٣٢	غير دالة	١٧	٠,٧٦١	٠,٠١
٨	٠,٨٩٢	٠,٠١	١٨	٠,٨٢٥	٠,٠١
٩	٠,٦٥٨	٠,٠١	١٩	٠,٥٠٩	٠,٠١
١٠	٠,٧٩٩	٠,٠١	٢٠	٠,٨٥٨	٠,٠١
الكفاءة الذاتية			**الرضا الذاتي**		
رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
٢١	٠,٨٧٧	٠,٠١	٣١	٠,٨٨٥	٠,٠١
٢٢	٠,٨٦٧	٠,٠١	٣٢	٠,٧٩٠	٠,٠١
٢٣	٠,٨٥٠	٠,٠١	٣٣	٠,٩١٧	٠,٠١
٢٤	٠,٨٠٤	٠,٠١	٣٤	٠,٧٩٧	٠,٠١
٢٥	٠,٧٣٤	٠,٠١	٣٥	٠,٣٧٦	٠,٠١
٢٦	٠,٤٦٨	٠,٠١	٣٦	٠,٨٣٨	٠,٠١
٢٧	٠,٨٠٥	٠,٠١	٣٧	٠,٧٤٨	٠,٠١
٢٨	٠,٨٥٢	٠,٠١	٣٨	٠,٤٢٥	٠,٠١
٢٩	٠,٤٢٦	٠,٠١	٣٩	٠,٦٨١	٠,٠١
٣٠	٠,٨٧١	٠,٠١	٤٠	٠,١٤٢	غير دالة

يتضح من الجدول السابق أن جميع عبارات المقياس تتسق مع الأبعاد التي تنتمي لها باستثناء العبارتين رقم: ٦، ٧ من البعد الأول، والعبارة رقم ٤٠ من البعد الرابع ومن ثم تم حذفها.

جدول (٨) الاتساق الداخلي لمقياس تقدير الذات

الأبعاد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	مستوى الدلالة
الوعى الذاتي	٠.٩٢٣	٠.٠١
قبول الذات	٠.٩٥٢	٠.٠١
الكفاءة الذاتية	٠.٩٥٩	٠.٠١
الرضا الذاتي	٠.٩٢٧	٠.٠١

٢- صدق المقياس

قامت الباحثة بحساب صدق المقياس بطريقتين هما: صدق المفردة، وصدق المحك.

أ: صدق المفردة لمقياس تقدير الذات

للتحقق من صدق المقياس اجرت الباحثة صدق المفردات للمقياس بحساب معامل الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البعد الذي تنتمي له بعد حذف درجة المفردة ويتضح ذلك كما في جدول (٩)

جدول (٩) مؤشرات الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس تقدير الذات لدى المراهقات

الوعي الذاتي			قبول الذات		
رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	٠,٧٤٧	٠,٠١	١١	٠,٨٤٨	٠,٠١
٢	٠,٧٧٥	٠,٠١	١٢	٠,٨٤٢	٠,٠١
٣	٠,٨٤٢	٠,٠١	١٣	٠,٤٦٤	٠,٠١
٤	٠,٧٩٥	٠,٠١	١٤	٠,٦٢٧	٠,٠١
٥	٠,٧٤٤	٠,٠١	١٥	٠,٨٤٩	٠,٠١
٦	٠,١٠٨	غير دالة	١٦	٠,٨٥٤	٠,٠١
٧	٠,١١٢	غير دالة	١٧	٠,٧٠٤	٠,٠١
٨	٠,٨٤٣	٠,٠١	١٨	٠,٧٧٩	٠,٠١
٩	٠,٥١٨	٠,٠١	١٩	٠,٣٩٢	٠,٠١
١٠	٠,٧١٩	٠,٠١	٢٠	٠,٨١٦	٠,٠١
الكفاءة الذاتية			الرضا الذاتي		
رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
٢١	٠,٨٤٠	٠,٠١	٣١	٠,٨٤١	٠,٠١
٢٢	٠,٨٢٨	٠,٠١	٣٢	٠,٧١٥	٠,٠١
٢٣	٠,٧٩٩	٠,٠١	٣٣	٠,٨٨٥	٠,٠١
٢٤	٠,٧٤٨	٠,٠١	٣٤	٠,٧٣٢	٠,٠١
٢٥	٠,٦٦٥	٠,٠١	٣٥	٠,٢٠٩	٠,٠٥
٢٦	٠,٣٦١	٠,٠١	٣٦	٠,٧٧١	٠,٠١
٢٧	٠,٧٥٦	٠,٠١	٣٧	٠,٦٣٥	٠,٠١
٢٨	٠,٨١٤	٠,٠١	٣٨	٠,٢٥٩	٠,٠١
٢٩	٠,٢٨٥	٠,٠١	٣٩	٠,٥٥١	٠,٠١
٣٠	٠,٨٣٣	٠,٠١	٤٠	٠,١٠٩	غير دالة

يتضح من الجدول السابق أن جميع عبارات المقياس تتمتع بدرجة جيدة بصدق المفردة، حيث تنتمى الى البعد الذى تنتمى له، بعد حذف المفردة، باستثناء العبارتين رقم: ٦، ٧ من البعد الأول، و العبارة رقم ٤٠ من البعد الرابع ومن ثم تم حذفها، ويصبح اجمالي عدد عبارات المقياس ٣٧ مفردة.

ب – صدق المحك

للتحقق من صدق المحك للمقياس تم تطبيق مقياس (دليل تقدير الذات : إعداد/ هودسون Hudson,1994 ، ترجمة، مجدي الدسوقي، ١٩٩٨م) على عينة دراسة الخصائص السيكومترية للمقياس المكونه من (١٠٠ مراهقة)، وحساب معامل الارتباط بين درجاتهن على المقياسين، حيث بلغ معامل الارتباط ٠.٤٥، وهو دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ مما يدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق.

أعد هذا الدليل هودسون Hudson (١٩٩٤)، وذلك لقياس المشاكل المتعلقة بتقدير الذات لدى الفرد، ويتكون الدليل من ٢٥ عبارة ويجيب المفحوص على كل عبارة بإجابة واحدة من بين سبعة اختيارات (أبداً– نادراً جداً– قليلاً جداً– أحياناً– مرات كثيرة– معظم الوقت– كل الوقت).

ولإعداد هذا الدليل في صورته العربية قام معد الدليل (مجدي الدسوقي، ١٩٩٨) بترجمة عباراته، وقد كان حريصاً على أن تتم الترجمة إلى اللغة العربية بأكبر درجة من درجات الحياد والموضوعية بحيث لا يتغير المعنى بأي حال من الأحوال، ولا تختل الدلالات التي هدف المؤلف الأصلى إلى إبرازها في ثنايا العبارات، وبعد ذلك تم عرض الترجمة على عدد من أساتذة اللغة الإنجليزية لمطابقة الترجمة العربية على النص الإنجليزى لتوضيح، ما إذا كانت الترجمة العربية تنقل نفس المعنى المقصود باللغة الإنجليزية أم لا، وبعد أن تم الاطمئنان إلى أن الترجمة قد وصلت إلى درجة معقولة من الدقة تم إجراء الترجمة العكسية من اللغة العربية إلى اللغة الإنجليزية بواسطة أستاذين متخصصين في اللغة الإنجليزية قام كل منهما على حدة – دون الاطلاع على النسخة الإنجليزية الأصلية – بترجمة النص العربى إلى الإنجليزية، وعند القيام بالمطابقة بين النصين الإنجليزيين المترجمين والنص الأصلي تبين أن الترجمة مطابقة تماماً للنص الأصلي.

وبعد ذلك تم عرض الدليل على أربعة محكمين من أساتذة الصحة النفسية للتعرف على مدى ملائمة عبارات الدليل لقياس تقدير الذات، وقد اتفق المحكمون على

عبارات الدليل.

طريقة تصحيح دليل (تقدير الذات، مجدي الدسوقي، ١٩٩٨) وضع للأداة تعليمات تتضمن أن يجب المفحوص على كل عبارة تبعاً لبدائل سبعة أوزانها كما يأتي:

أبداً (١)، نادراً جداً (٢)، قليلاً جداً (٣)، أحياناً (٤)، مرات كثيرة (٥)، معظم الوقت (٦)، كل الوقت (٧) مع ملاحظة أن العبارات التى تحمل أرقام ١٨،١٥،١٤،٧،٦،٥،٤،٣، ٢٥،٢٣،٢٢،٢١ تصحح في الاتجاه العكسي، ويتم حساب الدرجة النهائية على المقياس وفقاً للخطوات التالية:

١- يتم حساب الدرجة الكلية للعبارات العكسية.

٢- يتم حساب الدرجة الكلية لباقي العبارات.

٣- تجمع الخطوة (١+٢)

٤- يطرح إجمالي عدد العبارات التي أجاب عليها المفحوص من ناتج الخطوة (٣) للحصول على المجموع الكلي.

٥- يضرب المجموع الكلي x١٠٠

٦- يضرب عدد العبارات التي أجاب عليها المفحوص x٦.

٧- لحساب الدرجة النهائية تقسم الخطوة (٥) على الخطوة (٦) .

أو يتم التصحيح وفقاً للجدول الآتي:

مجموع درجات العبارات العكسية (١)	مجموع درجات باقي العبارات (٢)	مجموع (١+٢)	عدد العبارات التي أجاب عليها المفحوص	المجموع الكلي (*)
_____	_____	_____	_____	_____

(*) المجموع الكلي= مجموع (١+٢) – عدد العبارات التي أجاب عليها المفحوص.

الدرجة النهائية على الدليل= **المجموع الكلي x١٠٠**

عدد العبارات التي أجاب عليها المفحوص x٦

وتتراوح الدرجة النهائية على الدليل بين صفر :١٠٠، والدرجة المرتفعة تشير إلى الحدة أو صعوبة المشكلة التي تتعلق بتقدير الذات لدى الفرد والعكس صحيح.

الخصائص السيكومترية لمقياس "تقدير الذات" (مجدي الدسوقي، ١٩٩٨): قام معرب المقياس باسخدام محكاً آخر للاستدلال على تكافؤ الصورتين الإنجليزية والعربية؛ حيث قام باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات المفحوصين على الصورتين، كما اتضح من خلال النتائج عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي الدرجات التي حصل عليها الطلاب والطالبات، حيث بلغت قيمة "ت" الخاصة بالمقانة بين هذين المتوسطين ٠,٥٠ وهي قيمة غير دالة إحصائياً؛ مما يشير إلى أن استجابات المفحوصين على الصورتين العربية والإنجليزية تكاد تكون واحدة.

صدق المقياس كما قام به معرب المقياس: تم حساب صدق الدليل باستخدام الطريقتين الآتيتين: (أ) **الصدق التلازمي:** تم حساب الصدق التلازمي للدليل، وذلك بحساب معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها تلاميذ وتلميذات المرحلة الاعدادية (ن=٥٠) والدرجات التي على حصل عليها تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية (ن=٥٠) والدرجات التي حصل عليها طلاب وطالبات الجامعة (ن=٥٠) على الدليل كل على حدة، ودرجاتهم على اختبار تقدير الذات للمراهقين والراشدين إعداد: عادل عبد الله محمد (١٩٩١) فتم الوصل إلى معامل ارتباط قدره ٠.٩٢٣ بالنسبة لتلاميذ وتلميذات المرحلة الإعدادية ومعامل ارتباط قدره ٠.٩١٤ بالنسبة لتلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية، ومعامل ارتباط قدره ٠.٩٢٢ بالنسبة لطلاب وطالبات الجامعة، وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ مما يشير إلى صدق تلازمي مرتفع للدليل. (ب) **الصدق التمييزي:** طبق الدليل على مجموعتين إحداهما من تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية (ن=٢٠٠)، والآخرى من طلاب وطالبات الجامعة (ن=٢٠٠)، وتم حساب النسبة الحرجة لدرجات أعلى ٢٧٪، ودرجات أدنى ٢٧٪ لأفراد كل مجموعة على حدة، فجاءت قيمة النسبة الحرجة ٢٢.٩١ بالنسبة لتلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية، ٢٣.١٨ بالنسبة لطلاب وطالبات الجامعة، وهاتان القيمتان دالتان إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ مما يشير إلى قدرة الدليل على التمييز

بين الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع، والأفراد ذوي تقدير الذات المنخفض.

ثبات المقياس كما قام به معرب المقياس: تم حساب ثبات الدليل باستخدام الطريقتين الآتيتين:

(أ) طريقة إعادة الإجراء: تم تطبيق الدليل ثم أعيد تطبيقه مرة أخرى بفاصل زمني قدره شهر على الأقل على أفراد عينة التقنين (تلاميذ وتلميذات المرحلتين الإعدادية والثانوية، وطلاب وطالبات الجامعة) وتم حساب معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها أفراد عينة التقنين في التطبيقين الأول والثاني لكل مجموعة على حدة، تم التوصل إلى أن جميع معاملات الارتباط موجبة ودالة عند مستوى ٠.٠١ مما يشير إلى توافر شرط الثبات بالنسبة للدليل.

(ب) طريقة كرونباخ (معامل ألفا): تم استخدام أسلوب كرونباخ فى التحقق من ثبات الدليل واتضح أن جميع معاملات الثبات دالة عند مستوى ٠.٠١ مما يعني أن المقياس يتمتع بقدر جيد من الثبات.

٣- ثبات المقياس

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس عن طريق معامل ثبات ألفا كرونباخ مع حذف المفرده، وتلخيص النتائج في الجدولين (١٠)، (١١).

جدول (١٠) مؤشرات ثبات مقياس تقدير الذات بطريقة ألفا-كرونباخ

الوعي الذاتي معامل الفا كرونباخ= ٠,٧٣٣			قبول الذات معامل الفا كرونباخ=٠,٩٣٨		
رقم المفردة	معامل ألفاكرونباخ	الحالة	رقم المفردة	معامل ألفاكرونباخ	الحالة
١	٠,٦٥٢		١١	٠,٩١٠	
٢	٠,٦٥٢		١٢	٠,٩١٠	
٣	٠,٦٣٦		١٣	٠,٩٢٩	
٤	٠,٦٤٣		١٤	٠,٩٢٢	
٥	٠,٦٥٧		١٥	٠,٩١٠	
٦	٠,٨٥٦	تحذف	١٦	٠,٩٠٩	
٧	٠,٨٤٠	تحذف	١٧	٠,٩١٨	
٨	٠,٦٣٨		١٨	٠,٩١٤	
٩	٠.٦٩١		١٩	٠,٩٣٦	
١٠	٠,٦٦٢		٢٠	٠,٩١١	
الكفاءة الذاتية معامل الفا كرونباخ=٠,٩٣٢			**الرضا الذاتي معامل الفا كرونباخ=٠,٧٦٢**		
رقم المفردة	معامل ألفاكرونباخ	الحالة	رقم المفردة	معامل ألفاكرونباخ	الحالة
٢١	٠,٨٩٤		٣١	٠,٦٨٧	
٢٢	٠,٨٩٥		٣٢	٠,٧٠٤	
٢٣	٠,٨٩٦		٣٣	٠,٦٨١	
٢٤	٠,٩٠٠		٣٤	٠,٧٠٦	
٢٥	٠,٩٠٥		٣٥	٠,٧٦٠	
٢٦	٠,٩٢١		٣٦	٠,٦٩١	
٢٧	٠,٩٠٠		٣٧	٠,٧٠٨	
٢٨	٠,٨٩٧		٣٨	٠,٧٦٠	
٢٩	٠,٩٣٠		٣٩	٠,٧٢٢	
٣٠	٠,٨٩٥		٤٠	٠,٨٨٠	تحذف

جدول (١١) مؤشرات ثبات مقياس تقدير الذات بطريقة ألفا-كرومباخ بعد حذف المفردات

الأبعاد	معامل ألفا-كرونباخ	عدد المفردات
الوعي الذاتي	٠.٨٦٢	٨
قبول الذات	٠.٩٣٨	١٠
الكفاءة الذاتية	٠.٩٣٢	١٠
الرضا الذاتي	٠.٨٨٠	٩
الدرجة الكلية	٠.٩٧٥	٣٧

يتضح من الجدولين السابقين تمتع المقياس بدرجة ممتازة من الثبات تجعلنا نثق في نتائجه.

٣- مقياس صورة الجسم ، إعداد/ زينب محمود شقير (٢٠٠٢).

يتكون المقياس من ٢٦ عبارة، يجيب المفحوص على كل عبارة من عبارات المقياس إما بالموافقة التامة وتأخذ الدرجة(٢) أو بالمحايدة وعدم التأكد وتأخذ الدرجة (١) أو عدم الموافقة مطلقاً وتأخذ الدرجة (صفر)، وتتراوح الدرجة الكلية لصورة الجسم على المقياس ما بين صفر: ٥٢ درجة، وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى اضطراب صورة الجسم وتشوهها، تم عرض المقياس ومراجعة التكرارات الخاصة بكل فقرة من قبل هيئة التحكيم تم استبعاد ٩ عبارات ما بين عبارات مكررة وأخرى بعيدة عن مفهوم صورة الجسم و قد حصل على موافقة أقل من ٨٠٪ وأصبح عدد فقرات المقياس في صورته النهائية ٢٦ فقرة. كما تم عرض المقياس ومراجعة القائمة لغوياً، من خلال أربعة أساتذة الطب بقسم القلب والباطنة، وخمسة من أساتذة الطب بقسم الجلدية وأربعة من أساتذة الطب بقسم جراحة التجميل، وأربعة من أساتذة الطب النفسي، وجميعهم من كلية الطب جامعة طنطا، بجانب ثلاثة من أساتذة علم النفس بكليتي: الآداب، والتربية؛ وذلك بهدف التأكد من أن الفقرات توضح ما يفيد توافر هذه الصورة الجسدية لدى الفئات الإكلينيكية المختلفة، وكذلك للتأكد من ملاءمة الفقرات للمفهوم النفسي الذي تقيسه.

الخصائص السيكومترية لمقياس صورة الجسم كما قامت بها (زينب شقير،٢٠٠٢)

صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس من خلال الطريقتين الآتيتين: (أ) **الصدق الظاهرى:** وقد تحقق هذا أثناء بناء المقياس عندما تم عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة في مجال علم النفس، والطب النفسي، والطب البشري، وما قرره الأساتذة من صلاحية فقرات المقياس لقياس صورة الجسم. (ب) **صدق التمييز:** وذلك بإجراء المقارنة الطرفية بين الأعلى والأدنى لدرجة عينة الأسوياء (ذكور=١٠٠، إناث=١٠٠) حيث تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بين المجموعتين الأعلى والأدنى للذكور والإناث، ثم تم حساب النسبة الخرجة بينهما، واتضح أن عند قيمتي النسبة الحرجة لعينتي الذكور والإناث دالة عند مستوى ٠.٠١؛ أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من: المجموعة الأعلى، الأدنى على مقياس صورة الجسم، وعليه فإن المقياس يتميز تمييزاً واضحاً بين المستويات الضعيفة والآخرى القوية، ومن ثم يكون المقياس صادقاً الصفة التي يقيسها.

ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس بالطريقتين الآتيتين: (أ) طريقة إعادة التطبيق Test–Retest: حيث طبق المقياس مرتين بفارق زمني ثلاثة أسابيع بين التطبيقين على عينة قوامها (٥٠) ذكور، (٥٠) من الإناث من طلاب وطالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة طنطا من أقسام مختلفة، وكان معامل الارتباط بين التطبيقين ٠.٦١ (ب) طريقة ثبات الاتساق: وذلك بحساب ثبات التصنيف بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية في عينة التقنين (٥٠ من الذكور، ٥٠ من الإناث)، وهي ما تسمى بطريقة التجزئة النصفية Split–Half وقد بلغ معامل الارتباط بين المجموعتين من العبارات (للعينة الكلية ١٠٠) الفردية والزوجية ٠.٦٥، وبالتعويض في طول الاختبار باستخدام معادلة سبيرمان براون وصل الارتباط إلى ٠.٧٩ وهو معامل أعلى من معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار، كذلك تم حساب معامل الارتباط بين نصف المقياس (العبارات الفردية) والدرجة الكلية فوصل إلى ٠.٨٥، بمعامل ثبات ٠.٩٢، وكذلك الارتباط بين نص المقياس الآخر (العبارات الزوجية) والدرجة الكلية للمقياس، فكانت

٠.٧٤، بمعامل ثبات ٠.٨٥، وهذا ما يطمئن على ارتفاع ثبات المقياس وصلاحيته للاستخدام.

الخصائص السيكومترية لمقياس صورة الجسم في الدراسة الحالية

مؤشرات ثبات المقياس في الدراسة الحالية

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات المقياس في الدراسة الحالية بتطبيقه على عينة دراسة الخصائص السيكومترية (١٠٠ مراهقة)، حيث بلغ معامل الثبات بطريقة الفاكرونباخ ٠.٨٥٧، وهو معامل ثبات جيد يجعلنا نثق في نتائجه.

٤- استمارة بيانات عامة لقياس المستوى الإجتماعى (إعداد الباحثة)

تتضمن هذه الاستمارة بيانات مختلفة مثل: (الاسم، تاريخ ومحل الميلاد، الحالة الاجتماعية، المدرسة/ الكلية، التخصص/ الشعبة، العنوان، رقم التليفون)، وبيانات عن أفراد الأسرة مثل: (سن الأب والأم، مهنة الأب والأم، علاقة الوالدين ببعضهما، علاقتهما بالأبناء، هل الأبوان منفصلان نعم () أم لا ()، المستوى التعليمي للأب والأم (أقل من المتوسط- متوسط- جامعي-أعلى من الجامعي)، الوضع الاقتصادي للأسرة (منخفض- متوسط- مرتفع)، هل تعاني الأسرة من ضغوط معينة (نفسية، اجتماعية، مالية، أخرى مثلاً؟ نعم () أم لا () وإذا كانت الإجابة نعم أرجو تحديد نوع الضغوط، عدد أفراد الأسرة، عدد الأخوة الكلي (عدد الذكور/ أعمارهم، عدد الإناث/ أعمارهن)، المستوى التعليمي للأخوة، علاقة الأخوة ببعضهم، معلومات أخرى.....).

الاطار النظرى

أولاً:اضطراب القلق الاجتماعى Social Anxiety Disorder

تمهيد:-

لقد تحدث القراءن الكريم عن حالة القلق التي شعر بها أدم و حواء عليهما السلام عندما أكلا من الشجرة التي نهاهما عنها الله سبحانه وتعالى في قوله (وَيَا آدَمُ اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ فَكُلَا مِنْ حَيْثُ شِئْتُمَا وَلَا تَقْرَبَا هَذِهِ الشَّجَرَةَ فَتَكُونَا مِنَ الظَّالِمِينَ (١٩) فَوَسْوَسَ لَهُمَا الشَّيْطَانُ لِيُبْدِيَ لَهُمَا مَا وُورِيَ عَنْهُمَا مِنْ سَوْآتِهِمَا وَقَالَ مَا نَهَاكُمَا رَبُّكُمَا عَنْ

هَذِهِ الشَّجَرَةِ إِلَّا أَنْ تَكُونَا مَلَكَيْنِ أَوْ تَكُونَا مِنَ الْخَالِدِينَ (٢٠) وَقَاسَمَهُمَا إِنِّي لَكُمَا لَمِنَ النَّاصِحِينَ (٢١) فَدَلَّاهُمَا بِغُرُورٍ فَلَمَّا ذَاقَا الشَّجَرَةَ بَدَتْ لَهُمَا سَوْآتُهُمَا وَطَفِقَا يَخْصِفَانِ عَلَيْهِمَا مِنْ وَرَقِ الْجَنَّةِ وَنَادَاهُمَا رَبُّهُمَا أَلَمْ أَنْهَكُمَا عَنْ تِلْكُمَا الشَّجَرَةِ وَأَقُلْ لَكُمَا إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمَا عَدُوٌّ مُبِينٌ (٢٢) قَالَا رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ (٢٣) قَالَ اهْبِطُوا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ وَلَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُسْتَقَرٌّ وَمَتَاعٌ إِلَى حِينٍ (٢٤) قَالَ فِيهَا تَحْيَوْنَ وَفِيهَا تَمُوتُونَ وَمِنْهَا تُخْرَجُونَ} [الأعراف : ١٩ – ٢٥] .

فالقلق ليس من المفاهيم الجديدة وإنما تمتد جذوره إلى البدايات الأولى للفكر الإنساني، فلقد أشار "بك" إلى أن مفهوم القلق Anxiety موجود في الكتابات الهيروغليفية المصرية القديمة كذلك فإن الكتاب في العصور الوسطى مثل الفيلسوف العربي "علي بن حزم" من قرطبة قد أكد على وجود القلق بصفته شرطاً أساسياً للوجود الإنساني. (هالة الحليمي، ٤٥:٢٠١٩)

ويعتبر القلق أحد المتغيرات النفسية التي لاقت اهتماماً كبيراً في المجال السيكولوجي، والقلق في حد ذاته لا يعد مرضاً إلا إذا كان قلقه غامراً يغمر الأنا فيعوقها عن أداء وظائفها، كالقلق الاجتماعي الذي تستنفذ فيه طاقة الأنا (أي تصبح الأنا ضعيفة) مما يؤدى إلى إعاقة الفرد عن أداء وظائفه بشكل سوي. (ناريمان رفاعي وآخرون، ٢٣٦:٢٠١٨)

- نبذة تاريخية عن نشأة مصطلح القلق الاجتماعى :

بدء اهتمام علماء النفس بهذا النوع من القلق وأيضاً تطور فهمهم له منذ أن تم إدراجه لأول مرة بوصفه فئة تشخيصية مستقلة ضمن الطبعة الثالثة من الدليل الإحصائي والتشخيصي الثالث للاضطرابات العقلية الصادر عن رابطة الطب النفسي–DSM,3 1980 الأمريكي ومنذ ذلك التاريخ وصار ينظر إلى القلق الاجتماعي Social Anxiety باعتباره حالة خاصة من الرهاب البسيط المصحوب بمخاوف تتصل بموقف اجتماعي أو اثنين. (علاء حجازي، ١٥:٢٠١٣)

كما استخدم الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس مصطلح (اضطراب القلق

الاجتماعي) لكونه اسماً يلائم هذا الاضطراب أكثر من الاسم الأسبق؛ لأن المشكلات التي يسببها هذا الاضطراب عادة ما تكون أكثر انتشاراً أو إعاقة للحياة الطبيعية من المشكلات التي تسببها حالات الرهاب الاجتماعي. (Ann M.Kring et al,2017:301)

فقد ازداد معدل انتشار القلق الاجتماعي بين الجمهور العام وفي السياقات الاجتماعية وأكد الكثير من التراث العلمي الذي تناول موضوع القلق الاجتماعي على أنه شائع بنسبة كبيرة وغالباً ما يتعايش معه الفرد بجانب مشكلات الصحة النفسية والعقلية الأخرى . كما يمكن أن يكون ضاراً بشدة بنوعية الحياة ويصاحبه عواقب بعيدة المدى على التعليم والتوظيف والعلاقات الاجتماعية حيث وجد أن القلق الاجتماعي يؤثر على أداء الفرد لوظائفه الاجتماعية وعلى حياته العلمية والأكاديمية وأنشطته الاجتماعية والرهاب ذو أضرار نفسية وسلوكية كالاكتئاب والإرهاق النفسي. (أسامة عبد الرازق ،٢١٨:٢٠٢٠)

- مكونات القلق الاجتماعى (Components of Social Anxiety)

يتكون القلق الاجتماعي من ثلاثة مكونات أساسية وهما:

أ- **المكون الفسيولوجي (Physiological Component)**: ويشير هذا المكون إلى ظهور بعض الأعراض الفسيولوجية على الأفراد ذوي القلق الاجتماعي ومنها: زيادة معدل ضربات القلب، رعشة الصوت، رعشة الأطراف، واضطراب الوجه، زيادة إفراز العرق. (نيفين خليل، ٥٠:٢٠١٧)

ويتحدث الشخص بشكل غير واضح وقد تشتمل أيضاً أعراض القلق على تسارع أو خفقان القلب، ضيق التنفس، الغثيان، الدوار، وأعراض أخرى مثل: الاستثارة الجسدية. (Martin M. Antony,2004:7)

ب-**المكون الإدراكي** (Perceptual Component): فقد أكد الباحثون أن الأفراد الذين يعانون من مستويات مرتفعة من القلق الاجتماعي غالباً ما يميلون إلى اهتمام أكبر بالمعلومات التي تؤكد معتقداتهم أكثر من اهتمامهم بالمعلومات التي تتعارض مع

معتقداتهم على سبيل المثال: الأشخاص الذين يعانون من اضطراب القلق الاجتماعي يجيدون وبشكل خاص تذكر الوجوه التي تظهر تعبيرات سالبة في المواقف الاجتماعية أكثر مقارنة بالأشخاص الذين يعانون بدرجة منخفضة من اضطراب القلق الاجتماعي. (Martin M.Antony,2004:7)

ج- **المكون السلوكي** (Behavioral Component): يقصد بالمكون السلوكي عموماً السلوك الحركي المتعلق باضطراب القلق الاجتماعي أو السلوك التجنبي على وجه الخصوص، فعلى سبيل المثال: التهرب من الاجتماعات، ولا تقتصر معاناة المريض للرهاب الاجتماعي على نتائج سلوكه التجنبي فقط بل على القلق والضيق وعدم الانسجام في التفاعلات الاجتماعية المختلفة ونقصان المهارات الاجتماعية. (هايدي الغزاوي، ٢٠١٧:٥٠٢)

ثانياً:تقدير الذات Self-Esteem

تمهيد:-

لقد كرم الله سبحانه وتعالى الإنسان ومنحه العديد من الصفات التي تميزه عن باقي المخلوقات الأخرى، فمنذ ولادته ينمو معه الأحساس بالذات وتقديرها من خلال تفاعله مع الآخرين بداية بتفاعله مع أمه منذ الولادة حيث يبدأ الطفل في التواصل بينه وبين أمه، فالحب والحنان المتبادل بينهما نقطة هامة في بداية مرحلة تكوينه لتقدير ذات إيجابي نحو نفسه.

(صبرين الفقي، ٢٠٢٠:٤٢)

لهذا يرى المتخصصون في الصحة النفسية أن تقدير الذات حاجة إنسانية أساسية ضمنها Maslow في هرم الحاجات الذي أقترحه كما أنها تتضمن نوعين (الحاجه للاحترام من الآخرين والحاجه لاحترام الذات) ويستلزم الاحترام من الآخرين الاعتراف والتقبل والمكانة الاجتماعية والإعجاب، في حين يستلزم احترام الذات الكفاءة والثقة والمهارة والانجاز والاستقلالية والحرية وعندما لا تشبع هذه الحاجات يشعر الفرد بالإحباط والضعف والنقص. (محمد حلاوة، عاطف الحسيني، ٢٠١٦:١٧٥)

فمفهوم تقدير الذات يمثل ظاهرة سلوكية يفترض أنها قابلة للقياس، وبالتالي فأنه يمكن معالجتها وتناولها بطريقة علمية، ويترتب على ذلك أنه يمكن قبول أو رفض أي من جوانبها أو صفتها، فتقدير الذات والشعور بها من أهم الخبرات السيكولوجية للإنسان، فالإنسان هو مركز عالمه، ويرى ذاته كموضوع تقييم من الآخرين، كما أنه يغير من أنماط سلوكه بصورة نموذجية كما ينتقل من دور إلى دور آخر، فعادة ما يتحدث عن شخصيته كما يدركها هو. (أماني سمود، ٢٠١٥:٩)

- مكونات تقدير الذات:

يشير تقدير الذات إلى مجموعة تقديرات الشخص لذاته (الذات الجسمية/ الذات الاجتماعية/ الذات الأسرية/ الذات الشخصية/ الذات الأخلاقية) حيث يمكن تحديد عدة مكونات لتقدير الذات ومنها:

_ إشباع الرضا عن الذات وذلك يعكس مدى تخيل الفرد لذاته.

- الهوية وتعني وصف الفرد كما يراها هو.
- السلوك وهو النشاط الذي يمارسه الشخص.
- الذات العضوية وهي تعطي رأي الفرد في جسمه وحالته الصحية.
- الذات الشخصية وتعني شعور الفرد بقيمته الشخصية وتقييمه لشخصه بوصفه جزء من جسده.
- الذات الأسرية وتشير إلى العلاقة بين الفرد وأسرته وطريقة إدراكه لذاته نتيجة لتفاعله مع أفراد الأسرة.
- الذات الاجتماعية وهي توضح مدى أدراك الفرد لذاته من خلال علاقته بالآخرين. (نفين السيد، ٢٠١٨:١٨-١٩)

ويشير(Michael H.Kernis et al,2006:30) إلى أن تقدير الذات مثله مثل الاتجاهات الأخرى يتكون من **ثلاث مكونات** وهي:

أ- **مكون معرفي (Cognitive Component):** عبارة عن مجموعة من المعتقدات التقييمية للفرد.

ب- **مكون انفعالي (Emotional Component)**: ويشير إلى التوجه العاطفي بشكل شامل سواء كان إيجابي أم سلبي.

ج- **مكون سلوكي (Behavioral Component)**: ويعني مدى الأستعداد للتصرف (أي السلوك) كما أن هذه المكونات الثلاثة تتوافق مع بعضها البعض بشكل عام.

- مصادر تقدير الذات :

يعد تقدير الذات من الأبعاد الرئيسية للشخصية والذي يؤثر و يوجه سلوك الأفراد و خاصة المراهقين بشكل كبير سواء إلى الإيجابية أم السلبية في التعامل مع الذات و قدراتها مع الآخرين. (محمود كامل ،٢٠١٨: ٣٦)

كما أن تقدير الذات ليس شيئاً موروثاً وإنما يتشكل من خلال التفاعل مع البيئة التي يعيش فيها الفرد ابتداءً من الطفولة وعبر مراحل النمو المختلفة، ومن خلال الخبرات والمواقف التي يمر بها الفرد أثناء محاولته للتكيف مع البيئة المحيطة به.

كما أن لتقدير الذات مصادر متعددة أهمها:

- التقييم الذاتي الناتج عن الخبرات الذاتية.
- المقومات الشخصية المرغوبة أو المرفوضة في المجتمع.
- التأثير المباشر للمجتمع سواء بالأفكار المتداولة أو بالتعامل مع الأفراد .
- الصورة الجيدة عن الذات. (سعدية بلقايد، ٢٠١٥: ٧٣-٧٧)

ثالثاً:صورة الجسم Body Image

تمهيد:-

تعتبر فترة المراهقة من أصعب الفترات والمراحل التي يمر بها الإنسان في حياته، فمرحلة المراهقة بمثابة الوسيط التي يعبر بها الفرد من مرحلة الطفولة؛ حيث تتكون فيها شخصيته بجانب خبراته السلوكية إلى مرحلة النضج والاستقرار، فمرحلة المراهقة من أكثر المراحل إزعاجاً ويكون فيها التغير النفسي والجسدي ملحوظ، فالمراهقون يعانون من الشعور بالإحباط نتيجة عدم مواكبتهم لمن حولهم، والذي انعكس بدوره على الأنماط المادية والاجتماعية، و بالتالي شعور هؤلاء المراهقين بالرضا عن أجسامهم؛ فالرضا عن

صورة الجسم من أكثر جوانب الصحة النفسية شمولاً وأهمية، فهو من ناحية يضيف معنى للحياة الإنسانية من خلال شعور المراهق بالسعادة، القناعة، وتقبل البيئة بمختلف جوانبها، ومن ناحية أخرى فالإحساس بعدم الرضا عن الجسد يؤدي إلى الإحباط والشعور بالتعاسة، وعدم الرضا عن نفسه نتيجة لعدم تقبل الفرد لذاته وعدم شعوره بالراحة لمن حوله. (سالي مصطفى، ٢٠١٨:٢٥٧)

- نبذة تاريخية عن مفهوم صورة الجسم:

من الناحية التاريخية بدأ الاهتمام بمفهوم صورة الجسم في مجال النيرولوجيا Neurology والطب النفسي Psychiatry ويعتبر (Bonnier) الذي درس اتجاهات الشخص نحو جسده قبل مطلع ١٩٠٠م أو بيك (Aaron Beck) الذي درس اضطرابات الاتجاه لسطح الجسم وشبح الأطراف Phantom Limbs فهم من مهدوا الدراسات لصورة الجسم، ثم يأتي بعد ذلك هنري هيد .Head H أول مؤسس لنظرية حول صورة الجسم ليبين كيف أن لكل منا صفة إجمالية Schema لتكامل أجزاء الجسم، ومن ثم وضع معيار يحكم من خلاله على أوضاع وتحركات الجسم. (فرج عبد القادر وآخرون،١٩٨٩:٢٥٤)

حيث تمت صياغة مفهوم صورة الجسم Body Image لأول مرة باعتبارها ظاهرة نفسية متكاملة من قبل المحلل النفسي والكاتب الألماني شيلدر .Schilder P في كتابه "صورة ومظهر الجسم البشري" الذي نشر باللغة الإنجليزية في عام ١٩٣٥م، وتحدث شيلدر في دراسته عن صورة الجسم على أنها "صورة الجسم التي نشكلها في أذهاننا لأنفسنا عن أجسادنا أي الطريقة التي يظهر بها الجسم أمام أنفسنا". (Peter David ,1994:407)

كما ارتبط مفهوم الجسم بالرؤية الفلسفية والتي تجلت فيما أشار إليه "أرسطو" بأن صورة الجسم وملامح الوجه يرتبطان بوظيفة الشخصية، فإن الرؤى الأدبية أيضاً أكدت على ما تصوره الجسم من ارتباط وثيق بشخصية الفرد، وقد اتضح هذا أيضاً من خلال ما عبر عنه "شكسبير" في إحدى مسرحياته في وصفه لشخصية القيصر "إن ملامحه تعبر عن مدى خطورته ودهائه". (علاء كفافي، مايسة النيال، ١٩٩٦:٨)

- مكونات صورة الجسم (Components of Body Image):

إن الصورة الجسم دور فعال فيما يكونه الفرد من تقييم لذاته من خلال جسده سواء كانت الصورة ناقصة أم متكاملة، كما أنها مسألة أساسية في تكوين الذات وإدراك الآخرين، وأن الشخص الذي يشعر بالجاذبية الجسمية والرضا عن صورة الجسد يعتبر شخص سعيد يتمتع بقبول اجتماعي من قبل الآخرين، مما يولد لديه علاقات إجتماعية ناضجة.

وأيضا الأساس في صورة الجسم Body Image هو الإدراكات الذاتية لدى الفرد والخبرات والتجارب وهي تتضمن كلاً من:

- المكونات الإدراكية (الحجم/ الوزن/ الطول).
- المكونات الذاتية (الاتجاهات نحو حجم الجسم والوزن وأجزاء الجسم الأخرى أو الهيئة الجسمية ككل). (هنية طاهر، ١:٢٠٢٠)
- أعراض أضطراب صورة الجسم (Symptoms of Body Image)

يتميز اضطراب صورة الجسم بانشغال زائد من قبل المريض بتشوه متخيل في المظهر الجسدي لدى شخص طبيعي المظهر، وغالباً ما يكون شخصاً طبيعياً في شكله، مظهره ولكن درجة التشوه التي يتوهمها لا تستحق منه كل هذا الانشغال، وقد يصاب المريض بأعراض اكتئابية نتيجة عدم رضاه عن جسده وإحساسه بالنقص مما يدفعه إلى الانطواء والبعد عن الناس، كما يمكن أن يؤدي إلى شعور الشخص بالاشمئزاز من جسده. (ريم عطية، ٤١:٢٠١٣)

وتتراوح بداية حدوث اضطراب صورة الجسم من المراهقة المبكرة حتى العشرينيات من العمر، ويصل إلى الذروة في سن ١٨ أو ١٩ عاما، ويظهر لدى الإناث بدرجة أكبر منه لدى الذكور وبنسبة تصل إلى أربعة أضعاف. (مجدي الدسوقي، ١١١:٢٠٠٣)

<u>وتتبلور أعراض اضطراب صورة الجسم فيما يأتي:</u>

- الانشغال الزائد (الهوس) بالمظهر الجسدي الذي يتم التفكير فيه بشكل دائم.
- الاعتقاد بوجود إعاقة/ الشعور بعدم الرضا عن المظهر يجعل الشخص يشعر بأنه

قبيح/ غير جذاب.

– تجنب الشخص للمواقف الاجتماعية.

– غالباً ما تلجأ الفتيات إلى الإفراط في استخدام أدوات التجميل أو الملابس للتغطية على العيوب.

– رفض أو استياء التقاط الصور لنفسه. (Mochamed Wahyudi,2018:9)

– اللجوء إلى ارتداء الملابس الفضفاضة والميل إلى العزلة الاجتماعية.

– القيام بممارسة الرياضة للتحكم في وزن الجسم. (Alexandra Neagm,2015:31)

– من ناحية أخرى فقد يؤدي اضطراب صورة الجسم إلى السلوك الانسحابي، حيث يتجاوز المضطرب الخجل الطبيعي وقد يصل إلى حد الرهاب الاجتماعي.

– الشخص المصاب باضطراب صورة الجسم قد يتجاهل القيام بأنشطة يومية، كما يتجنب القيام بأية أنشطة خارج المنزل ولا يشارك في اتصالات شخصية بالآخرين. (محمد عطا الله، ٢٠١٨: ٨٨٤)

– كما أن هناك العديد من الميكانزمات التي تبقي المريض منشغلاً بمظهره الجسدي، فالمريض يقوم بتكرار العديد من التقارير الذاتية السالبة والمشوهة التي تتعلق بمظهره الجسدي، وذلك يمكن أن تصل إلى الدرجة التي تجعلها أوتوماتيكية ويمكن تصديقها والاعتقاد فيها.

– شعور متطرف بالذات في المواقف الاجتماعية والعامة أو قيام الفرد بتجنب تلك المواقف. (عادل محمد، ٢٠٠٠ :٢٩١–٢٩٢)

فروض الدراسة

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى المراهقات عينة الدراسة في اضطراب القلق الاجتماعي تعزى لمتغير العمر (مراهقة متوسطة، ومراهقة متأخرة).
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى المراهقات عينة الدراسة في متغير تقدير الذات تعزى لمتغير المستوى الاجتماعي.
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى المراهقات عينة الدراسة في متغير صورة

الجسم تعزى لمتغير العمر (مراهقة متوسطة، ومراهقة متأخرة).

٤. توجد علاقة ارتباطية سلبية وذات دلالة إحصائية بين القلق الاجتماعي وتقدير الذات لدى المراهقات.

٥. توجد علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية بين القلق الاجتماعي وصورة الجسم لدى المراهقات.

حدود الدراسة

الحد الموضوعي: تناولت هذه الدراسة اضطراب القلق الاجتماعى و علاقته بتقدير الذات و صورة الجسم لدى المراهقات.

الحد المكاني: تم اجراء الدراسة فى محافظة بورسعيد.

الحد الزماني:تم اجراء هذه الدراسة فى العام الدراسى ٢٠٢٢-٢٠٢٣

الحد البشرى و المؤسساتى: تم اجراء هذه الدراسة على عينة من المراهقات من طلاب الصفوف(الإعدادية- الثانوية- الجامعة) بمحافظة بورسعيد.

الأساليب الاحصائية المستخدمة فى معالجة نتائج الدراسة:

تم استخدام عدة أساليب إحصائية تتناسب مع فروض الدراسة الحالية وهي:

١. **معامل الارتباط البسيط لبيرسون.**
٢. **اختبار " ت" T.test لدلالة الفروق بين المتوسطات المستقلة.**
٣. **تحليل التباين البسيط، واختبار شيفيه Scheff'e Test لدلالة الفروق بين المتوسطات.**

تحليل الانحدار الخطى المتدرج بطريقة "Stepwise Regression".

- **النتائج و التوصيات**

(أ) نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها

أشارت نتائج الدراسة إلى ما يلى:

- اختبار صحة الفرض الأول:

لاختبار صحة الفرض الأول والذي ينص على أنه "**توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى المراهقات عينة الدراسة في اضطراب القلق الاجتماعي تعزى لمتغير العمر (مراهقة متوسطة، ومراهقة متأخرة) لصالح ذوي المراهقة المتأخرة.** قامت الباحثة بحساب قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات المستقلة لكل من ذوي (المراهقة المتوسطة، والمراهقة المتأخرة) في كل أبعاد القلق الاجتماعي والدرجة الكلية له، ويوضح جدول (١٢) نتائج هذا الفرض:

جدول (١٢) قيم" ت " لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المراهقات (ذوي المراهقة المتوسطة، والمراهقة المتأخرة) في اضطراب القلق الاجتماعي

الأبعاد	المراهقة المتوسطة ن=٨٠		المراهقة المتأخرة ن= ١٧٠		قيمة " ت"	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الخوف	٩.٠٨	٥.٤٩	٨.٥٨	٤.٥٣	٠.٧٥	غير دالة
التجنب	١٠.٥٦	٦.٢١	١٠.٣٦	٥.٤٧	٠.٢٦	غير دالة
الأعراض الفسيولوجية	٦.٢٤	٣.٩٢	٦.٠٥	٣.٥١	٠.٣٧	غير دالة
الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي	٢٥.٨٧	١٤.٤٢	٢٥.٠٠	١١.٦٩	٠.٥١	غير دالة

يتضح من الجدول السابق: أن قيمة "ت" غير دالة إحصائياً مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقات الأصغر سناً (ذوات المراهقة المتوسطة) والأكبر سنًا (ذوات المراهقة المتأخرة) في جميع أبعاد القلق الاجتماعي والدرجة الكلية له.

تفسير نتيجة الفرض الأول:

في ضوء الدراسة الحالية يمكن تفسير "عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المراهقات الأصغر سناً والأكبر سناً في جميع أبعاد القلق الاجتماعي والدرجة الكلية" بأن جميع الإناث عينة الدراسة في مرحلة عمرية واحدة وهي (المراهقة) بغض النظر عن تقسيم المرحلة إلى فئتين (متوسطة- متأخرة) إلا أن الخصائص والسمات والتغيرات أيضاً في هذه المرحلة واحدة فكل الفتيات المراهقات يتعرضن في هذه المرحلة إلى تغيرات جسمية هرمونية مختلفة، مثل: تغير حجم وشكل الثدي وظهور الشعر بوجه خاص وتغير شكل الجسم بوجه عام ليس فقط الطول والوزن ولكن يتغير شكل الأعضاء ويظهر تغير في الصوت فيكون أكثر حدة، بالإضافة إلى حدوث تغيرات معرفية وعقلية، حيث تزداد لدى المراهقات القدرة على التفكير المجرد ويتمكن من وضع الخطط، كما تطرأ عليهن أيضاً تغيرات انفعالية ونفسية حيث تبدأ المراهقات بالبحث عن هويتها من خلال سعيها نحو بناء الاستقلالية وتظهر في هذه المرحلة الهوية الجنسية للفتاة بشكل واضح مما يعرضها لكثير من الضغوط النفسية والاجتماعية.

فكل هذه التغيرات التي تطرأ على الفتاة في هذه المرحلة يترتب عليها الكثير من الضغوط فالأسرة والمجتمع وأساليب التنشئة تفرض عليهن الكثير من القيود التي يجب الالتزام بها والسير وفقاً لها وعدم الإخلال بالعادات والتقاليد التي يسير عليها المجتمع من ناحية ومن ناحية أخرى وسائل الإعلام المختلفة التي كثيراً ما تتحدث عن معايير مثالية للجمال يجب أن تصير عليها الفتاة والضغوط المدرسية والأكاديمية من ناحية أخرى وأيضاً رغبة المراهقة المستمرة في إثبات ذاتها مع الشعور بعدم القدرة على التوافق النفسي والتكيف الاجتماعي بشكل سليم، فتشعر الفتاة في هذه المرحلة بالضغط النفسي الشديد فكل الفتيات يطرأ عليهن تغيرات نمو مختلفة ولكن الكثير منهن يجد صعوبة في تجاوز هذه المرحلة بسهولة، فيكونن عرضة للكثير من الاضطرابات النفسية وأشهرها القلق الاجتماعي.

والدليل على ذلك أن كثير من الدراسات السابقة التي قامت بدراسة متغير القلق

الاجتماعي لدى المراهقين (الذكور، الإناث) أثبتت أن الإناث أكثر عرضة للإصابة باضطراب القلق الاجتماعي من الذكور مثل دراسة كل من (أحمد يوسف، ٢٠٢١)، و(نور الرمادي، ٢٠١٢)، و(أسمهان موني، ٢٠١٩)، و(سامر رضوان، ٢٠٠١)، و(إبتسام الزائدي، ٢٠٠٦)، و(ماريان نصار، ٢٠١٩). حيث أشارت هذه الدراسات أن الإناث المراهقات أكثر عرضة وإصابة لاضطراب القلق الاجتماعي من الذكور كما ترتفع نسبة القلق الاجتماعي لدى المراهقات أكثر من المراهقين.

اختبار صحة الفرض الثاني:

لاختبار صحة الفرض الثاني والذي ينص على أنه "**توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى المراهقات عينة الدراسة في متغير تقدير الذات تعزى لمتغير المستوى الاجتماعي**"، وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بتقسيم عينة الدراسة إلى ثلاث مجموعات في ضوء المستوى الاقتصادي الاجتماعي لهم (منخفض، ومتوسط ، ومرتفع) واستخدام تحليل التباين البسيط Anova للمقارنة بينهم في متغير تقدير الذات ويوضح الجدولين (١٣،١٤) نتائج هذا الفرض:

جدول (١٣) البيانات الوصفية لعينة الدراسة في تقدير الذات

أبعاد تقدير الذات	المستوى الاقتصادي الاجتماعي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الوعى الذاتي	منخفض	٣١	٢٦,٤٥	٥,٧٤
	متوسط	١٩٢	٢٧,٢٢	٥,١١
	مرتفع	٢٧	٢٩,٤٨	٦,١٧
	المجموع	٢٥٠	٢٧,٣٧	٥,٣٥
قبول الذات	منخفض	٣١	٣٦,١٣	٦,٦٦
	متوسط	١٩٢	٣٧,٨٣	٦,٣٢
	مرتفع	٢٧	٣٨,٨٩	٧,٠١
	المجموع	٢٥٠	٣٧,٧٣	٦,٤٥
الكفاءة الذاتية	منخفض	٣١	٣٥,١٩	٦,٢٥
	متوسط	١٩٢	٣٥,٦٠	٦,٧٨
	مرتفع	٢٧	٣٧,٨٩	٧,٤٣
	المجموع	٢٥٠	٣٥,٨٠	٦,٨٠
الرضا الذاتي	منخفض	٣١	٣٣,٠٣	٦,٣٣
	متوسط	١٩٢	٣٣,٧٤	٥,١٥
	مرتفع	٢٧	٣٥,٤٨	٤,٣٦
	المجموع	٢٥٠	٣٣,٨٤	٥,٢٥
الدرجة الكلية لتقدير الذات	منخفض	٣١	١٣٠,٨١	٢٣,٢٠
	متوسط	١٩٢	١٣٤,٤٠	٢٠,٥٩
	مرتفع	٢٧	١٤١,٧٤	٢٢,٩٧
	المجموع	٢٥٠	١٣٤,٧٤	٢١,٩٧

جدول (١٤) نتائج تحليل التباين البسيط للفروق بين المستويات الاقتصادية الاجتماعية المتباينة في تقدير الذات

أبعاد تقدير الذات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الوعي الذاتى	بين المجموعات	١٥٠,٦٢	٢	٧٥,٣١	٢,٦٧	غير دالة
	داخل المجموعات	٦٩٦١,٧٩	٢٤٧	٢٨,١٩		
	المجموع	٧١١٢,٤٠	٢٤٩			
قبول الذات	بين المجموعات	١١٧,٥٧	٢	٥٨,٧٨	١,٤٢	غير دالة
	داخل المجموعات	١٠٢٣٩,٤٨	٢٤٧	٤١,٤٦		
	المجموع	١٠,٣٥٧,٠٤	٢٤٩			
الكفاءة الذاتية	بين المجموعات	١٣٦,٩٧	٢	٦٨,٤٩	١,٤٩	غير دالة
	داخل المجموعات	١١٣٨٥,٦٣	٢٤٧	٤٦,١٠		
	المجموع	١١٥٢٢,٦٠	٢٤٩			
الرضا الذاتي	بين المجموعات	٩٤,٧١	٢	٤٧,٣٦	١,٧٣	غير دالة
	داخل المجموعات	٦٧٧٢,٢٠	٢٤٧	٢٧,٤٢		
	المجموع	٦٨٦٦,٩٢	٢٤٩			
الدرجة الكلية لتقدير الذات	بين المجموعات	١٨٢٥,٦٨	٢	٩١٢,٨٤	٢,٠٣	غير دالة
	داخل المجموعات	١١٠٨٥١,٩٤	٢٤٧	٤٤٨,٧٩		
	المجموع	١١٢٦٧٧,٦١	٢٤٩			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقات في المستويات الاقتصادية الاجتماعية الثلاثة في أبعاد تقدير الذات والدرجة الكلية له.

- تفسير نتيجة الفرض الثاني:

يمكن تفسير "عدم وجود فروق لدى المراهقات عينة الدراسة في متغير تقدير الذات تعزى لمتغير المستوى الاجتماعي، بأن جميع الفتيات المراهقات في مرحلة عمرية واحدة، وهذه المرحلة تعتبر مرحلة انتقالية هامة يحدث فيها الكثير من التغيرات النمائية السريعة التي تنعكس أثارها على مظاهر النمو المختلفة ولا توجد مرحلة في حياة الإنسان أكثر أهمية بالنسبة لنمو الذات من مرحلة المراهقة.

حيث تعتبر مرحلة المراهقة هي الوقت الذي تناضل فيه الفتاة لكي تكون الشخصة التي تريدها، على الرغم من تقسيم مرحلة المراهقة إلى ٣ مراحل اعتماداً على العمر وهي (المراهقة المبكرة من ١١-١٤عام، والمراهقة المتوسطة ١٥-١٧عام، والمراهقة المتأخرة من ١٨-٢١عام) إلا أن التغيرات والحاجات التي يتطلب إشباعها في هذه المرحلة تتشابه إلى حد كبير، وأيضاً الضغوط التي تتعرض لها الفتاة في هذه المرحلة، فهي مرحلة خطر وتغيرات كثيرة، وبالتالي تتشابه وجهات نظر الفتيات المراهقات وأيضاً تتشابه تقديراتهم لذاتهم بناءً على ما يتعرضون له من استجابات للتقدير والتعزيز من الوالدين وأساليب وطرق تنشئة مشابهة إلى حد كبير خاصاً أنهم يعيشون في مجتمع واحد يفرض عليهن معايير وتحكمهم عادات وتقاليد، فتعد مشكلات تقدير الذات في هذه المرحلة من أكبر عقبات سنوات المراهقة خاصاً والحياة عاماً، فلا يمكن تجاهل مشكلات تقدير الذات لدى المراهقات.

قد تسبب التغيرات الجسدية والاجتماعية والنفسية والعاطفية السريعة التي تحدث للمراهقات في هذه المرحلة آثار سلبية في عملية تقدير الذات بشكل سليم لذلك من الضروري معرفة العوامل الاجتماعية والديموغرافية التي يمكن أن تسبب مخاطر في هذه المرحلة.

فعندما تصل الفتاة إلى مرحلة المراهقة تتداخل عوامل أخرى في تفسيرها لذاتها،

وتتمثل التغيرات الفسيولوجية والعاطفية، كما تتداخل علاقتها مع الجنس الآخر في الإحساس بالأمان والثقة بالذات كما أن تقدير الذات في هذه المرحلة يكون نابعاً من الصورة التى يعكسها الوالدين تجاهها وتشكل الانتقادات الموجهة إليها إيضاً من جهة الوالدين والأسرة تهديداً مباشراً لذاتها، فيعتبر تقدير الذات هو الجانب التقييمي لمفهوم الذات لدى الفتاة المراهقة.

فلم تجد الباحثة دراسات سابقة قامت بدراسة متغير تقدير الذات في ضوء متغيرات الدراسة الحالية وأيضاً عينة الدراسة فالكثير من الدراسات السابقة قامت على المقارنة بين الذكور والإناث في تقدير الذات بجانب متغيرات أخرى مثل: دراسة (صدام الفروي، ٢٠٢٠)، و(أمجد الركيبات، ٢٠٠٧)، و(محمد عبد الغني، ٢٠٢١)، و(الوليد ميري، ٢٠٢٣)،(سحر السبيعي، ٢٠٢٠)، و(وفاء الآلوسي، ٢٠١٤) وأشارت نتائج تلك الدراسات إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات في تقدير الذات وقد يرجع هذا إلى التشابه في خصائص البيئة الاجتماعية الحديثة والتي أصبحت تعطي الإناث فرصاً متساوية إلى حداً كبير مع الذكور في تحقيق ذاتهم ولكن ترى الباحثة أن لا بد هناك فروق ولكن يمكن أن تكون ضئيلة لم يظهرها الجانب الإحصائي.

اختبار صحة الفرض الثالث:

لاختبار صحة الفرض الثالث والذي ينص على أنه "**توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى المراهقات عينة الدراسة في متغير صورة الجسم تعزى لمتغير العمر (مراهقة متوسطة، ومراهقة متأخرة) لصالح ذوي المراهقة المتأخرة**"، قامت الباحثة بحساب قيمة "ت"، ويوضح جدول (١٥) نتائج هذا الفرض:

جدول (١٥) قيم "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات ذوي المراهقة المتوسطة، والمراهقة المتأخرة في صورة الجسم

الأبعاد	المراهقة المتوسطة ن= ٨٠		المراهقة المتأخرة ن= ١٧٠		قيمة " ت"	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
صورة الجسم	١٣.٦٨	١١.٧٦	١١.٩٣	٩.٤٨	١.٢٦	غير دالة

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" غير دالة إحصائياً مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقات الأصغر سناً والأكبر سنًا في صورة الجسم.

- تفسير نتيجة الفرض الثالث:

يمكن تفسير نتيجة الفرض الحالي "عدم وجود فروق بين المراهقات الأصغر سناً (مراهقة متوسطة) والأكبر سناً (مراهقة متأخرة) في صورة الجسم" بأن التغيرات الهرمونية الفسيولوجية التي تحدث في هذه المرحلة تتشابه فيها الكثير من المراهقات فهي فترة تسمى بمرحلة البلوغ الجسمي تزداد الأعضاء نمو مع ظهور تغيرات في شكل الجسم بوجه عام وبعض الأعضاء بوجه خاص، فهو مرحلة تغيرات كثيرة ليس فقط على المستوى الجسدي ولكن على المستوى النفسي والاجتماعي والثقافي أيضاً، وهذه التغيرات التي تمر بها المراهقة قد تثير القلق لديها ودائماً ما تفكر في نظرة الآخرين لها.

فصورة الجسد هي الطريقة التي ترى بها مظهرها وجسمها، وقد تكون صورة راضية أو صورة ساخطة، وخلال المراهقة قد يصعب الوصول إلى جسم مثالي، فهي فترة تغيرات جسدية وعاطفية، وبالتالي تقع الكثير من المراهقات فريسة لأسباب تسئ لصورتهم عن صورة الجسم لدى المراهقات وتقبلها منها: زيادة الوزن الطبيعية أو المتوقعة خلال سن

البلوغ، المقارنة بين المراهقات في المدرسة أو النادي أو الأماكن العامة بشكل عام، وسائل التواصل الاجتماعي التي دائما ما تروج لأجسام مثالية على أنها هي الأجسام الصحيحة المقبولة التي يجب أن تصير عليها كل الفتيات بوجه عام يمكن القول أن هذه التغيرات الهرمونية الفسيولوجية والعوامل النفسية والمؤثرات الاجتماعية التي تتعرض لها عينة الدراسة واحدة فهم في عمر واحد وطور نمو واحد ومراحل دراسية متقاربة وأيضاً يعيشون في نفس المجتمع، وبالتالي هذا دليل على عدم وجود فروق في صورة الجسم لدى المراهقات عينة الدراسة فهي مرحلة يحدث فيها سلسلة من التغيرات التي تحدث لكافة المراهقات.

اختبار صحة الفرض الرابع:

لاختبار صحة الفرض الرابع والذي ينص على "**توجد علاقة ارتباطية سلبية وذات دلالة إحصائية بين القلق الاجتماعي وتقدير الذات لدي المراهقات**"، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل الارتباط البسيط لبيرسون للعلاقة بين أبعاد القلق الاجتماعي والدرجة الكلية له، وأبعاد تقدير الذات والدرجة الكلية له، وتوضح النتائج في الجدول الآتي (١٦):

جدول (١٦) معاملات الارتباط بين القلق الاجتماعي وتقدير الذات لدى المراهقات

تقدير الذات / القلق الاجتماعي	الوعي الذاتي	قبول الذات	الكفاءة الذاتية	الرضا الذاتي	الدرجة الكلية لتقدير الذات
الخوف	-٠.٣٦**	-٠.٣٦**	-٠.٤٠**	-٠.٤٠**	-٠.٤٣**
التجنب	-٠.٤٢**	-٠.٤٣**	-٠.٣٩**	-٠.٤٠**	-٠.٤٦**
الأعراض الفسيولوجية	-٠.١٩**	-٠.٢٠**	-٠.٢٢**	-٠.٢٥**	-٠.٢٤**
الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي	-٠.٣٩**	-٠.٣٩**	-٠.٤٠**	-٠.٤١**	-٠.٤٤**

يتضح من الجدول السابق ما يأتي:

١- وجود علاقة ارتباطية سالبة وذات دلالة إحصائية عند ٠.٠١ بين الخوف كأحد أبعاد القلق الاجتماعي وجميع أبعاد تقدير الذات والدرجة الكلية له.

٢- وجود علاقة ارتباطية سالبة وذات دلالة إحصائية عند ٠.٠١ بين التجنب كأحد أبعاد القلق الاجتماعي وجميع أبعاد تقدير الذات والدرجة الكلية له.

٣- وجود علاقة ارتباطية سالبة وذات دلالة إحصائية عند ٠.٠١ بين الأعراض الفسيولوجية كأحد أبعاد القلق الاجتماعي وجميع أبعاد تقدير الذات والدرجة الكلية له.

٤- وجود علاقة ارتباطية سالبة وذات دالالة إحصائية عند ٠.٠١ بين الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي وجميع أبعاد تقدير الذات والدرجة الكلية له.

تفسير نتيجة الفرض الرابع :

تتفق نتيجة وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي وجميع أبعاد تقدير الذات والدرجة الكلية له لدى عينة من المراهقات، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين درجات أبعاد القلق الاجتماعي المتمثلة في (الخوف– التجنب– الأعراض الفسيولوجية) وجميع أبعاد تقدير الذات المتمثلة في (الوعي الذاتي– قبول الذات– الكفاءة الذاتية– الرضا الذاتي) والدرجة الكلية له. مع ما أشارت إليه نتائج دراسة كل من (حنان علي،٢٠٢٢)، و(زينب عثمان،٢٠١٤)، و(رباب أبو الليل،٢٠١٩)، (Zaeema Ahmed et al, 2013)، (Majed Al Ali et al, 2021) ، (odeh Murad, 2020)، (Iulian lancu et al, 2015)، (Sinem E.Akbay & Mehtap Aktas, 2021). حيث أجمعت نتائج تلك الدراسات على وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اضطراب القلق الاجتماعي وتقدير الذات لدى المراهقين، ويرتفع اضطراب القلق الاجتماعي لدى المراهقات (الإناث) مقارنة مع المراهقين(الذكور)، بينما تقل نسبة تقدير الذات لدى المراهقات (الإناث) مقارنة مع المراهقين (الذكور).

علماً بأن في حدود ما اطلعت عليه الباحثة من دراسات سابقة لم تجد دراسات قامت بدراسة القلق الاجتماعي وتقدير الذات لدى عينة الدراسة الحالية (المراهقات) فجميع

الدراسات السابقة التي ذكرتها الباحثة قامت في الأساس على المقارنة بين متغير القلق الاجتماعي وتقدير الذات لدى المراهقين والمراهقات بهدف التعرف على العلاقة الارتباطية بين المتغيرين ومعرفة نسبة انتشار كل من (اضطراب القلق الاجتماعي- تقدير الذات) لدى المراهقين والمراهقات بجانب متغيرات أخرى.

اختبار صحة الفرض الخامس

لاختبار صحة الفرض الخامس والذي ينص على "**توجد علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية بين القلق الاجتماعي وصورة الجسم لدي المراهقات**"، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل الارتباط البسيط لبيرسون للعلاقة بين أبعاد القلق الاجتماعي والدرجة الكلية له، وصورة الجسم لدى الفتيات المراهقات، وتوضح النتائج في الجدول الآتي (١٧):

جدول (١٧) معاملات الارتباط بين القلق الاجتماعي صورة الجسم لدى المراهقات

القلق الاجتماعي	معامل الارتباط مع صورة الجسم	مستوى الدلالة
الخوف	٠.٤٦	٠.٠١
التجنب	٠.٤٩	٠.٠١
الأعراض الفسيولوجية	٠.٣٥	٠.٠١
الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي	٠.٥٠	٠.٠١

يتضح من الجدول السابق ما يأتي:

وجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية عند ٠.٠١ بين جميع أبعاد القلق الاجتماعي والدرجة الكلية له، وصورة الجسم لدى الفتيات المراهقات.

وحيث إن الدرجة المرتفعة على مقياس القلق الاجتماعي تدل على ارتفاع مستوى القلق، والدرجة المرتفعة على مقياس صورة الجسم تدل على وجود صورة سلبية عن الجسم، فإن العلاقة الارتباطية الموجبة تعني أن القلق الاجتماعي يرتبط بوجود صورة

سلبية عن الجسم.

تفسير نتيجة الفرض الخامس:

تتفق نتيجة وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين جميع أبعاد القلق الاجتماعي والدرجة الكلية له، وصورة الجسم لدى الفتيات المراهقات، علماً بأن الدرجة المرتفعة على مقياس القلق الاجتماعي تدل على ارتفاع مستوى القلق، والدرجة المرتفعة على مقياس صورة الجسم تدل على وجود صورة سلبية عن الجسم، فإن العلاقة الارتباطية الموجبة تعني أن القلق الاجتماعي يرتبط بوجود صورة سلبية عن الجسم.

مع ما أشارت إليه نتائج دراسة كل من (Ferda Izgic et al , 2004)، و(برهان دراغمة، ٢٠١٨)، و(Shofiana Ratnasari et al, 2021)، و(حسين فايد، ٢٠٠٤)، و(هبة خطاب، ٢٠١٤)، و(إبتسام الزائدي، ٢٠٠٦)، و(سمير خطاب، ٢٠١٧)، و(نسرين فهد، ٢٠١٣)، و(أميرة بركات، ٢٠٢٠)، و(منى حمودة، نشوة أبو بكر، ٢٠١٥)، ((Nadeem Luqman&Sanjeevini Dixit,2017 ، حيث أشارت نتائج تلك الدراسات عن وجود علاقة ارتباطية سالبة (عكسية) بين كلٍّ من اضطراب القلق الاجتماعي وصورة الجسم لدى المراهقات، فإن تقييم الفتاة لصورة جسمها بشكل سلبي، ينعكس على علاقاتها الاجتماعية مع الآخرين من حيث انسحابها من المواقف الاجتماعية، وخوفها الدائم من التقييم السلبي وتجنبها لخوض علاقات جديدة كل هذه الأعراض تشير إلى الاصابة باضطراب القلق الاجتماعي.

علماً بأن في حدود ما اطلعت عليه الباحثة من دراسات سابقة لم تجد الباحثة دراسات قامت بدراسة متغير اضطراب القلق الاجتماعي وصورة الجسم لدى عينة الدراسة الحالية (المراهقات) فجميع الدراسات السابقة التي ذكرتها الباحثة قامت في الأساس على المقارنة بين القلق الاجتماعي وصورة الجسم لدى المراهقين والمراهقات بهدف التعرف على العلاقة بين المتغيرين ونسبة انتشار كل من (اضطراب القلق الاجتماعي– صورة الجسم) لدى المراهقين والمراهقات، كما أنها لم تجد أية دراسات عربية قامت بدراسة متغيرات الدراسة

الحالية (اضطراب القلق الاجتماعي- تقدير الذات- صورة الجسم) لدى عينة الدراسة الحالية وهي (المراهقات).

حيث تعتبر المراهقة فترة هامة في تطور صورة الجسم لدى الفتاة، حيث يحدث تطور ونمو في الخصائص الجنسية وكذلك نمو العلاقات الاجتماعية، مما يجعل المراهقات يهتمون بمظهرهن وقد يتكون لدى المراهقة صورة جسم إيجابية أو سلبية، فمن المؤكد أن عدم الرضا عن صورة الجسم يعتبر مصدر لانخفاض مفهوم الفرد عن ذاته وتقديره لها، ويرتبط عدم الرضا عن صورة الجسم بالحزن والتوتر والقلق النفسي على نحو إيجابي، كما يرتبط بمؤشرات للتوافق النفسي على نحو سلبي، أيضاً يؤدي عدم الرضا عن صورة الجسم إلى الكثير من الاضطرابات النفسية وأشهرها اضطراب القلق الاجتماعي.

(ب) التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية توصي الباحثة بما يأتي:

١- لا بد من عمل برامج إرشادية وقائية لخفض القلق الاجتماعي لدى المراهقات في المدارس والجامعات.

٢- القيام بعمل محاضرات ودورات بشكل دوري للتحدث عن أعراض القلق الاجتماعي وأسبابه وكيفية مواجهة وكيفية الحفاظ على تقدير ذات وصورة جسم إيجابية.

٣- تدريب الأخصائيين والمرشدين النفسيين في المدارس والجامعات ومراكز الإرشاد النفسي على تقديم الخدمات النفسية التي تضع حلولاً لمشكلات المراهقات وتساعدهم على المواجهة الفاعلة لمختلف الاضطرابات النفسية وظروف الحياة السلبية.

٤- عمل برامج إرشادية وعلاجية لإرشاد الفتيات المراهقات المصابات باضطراب/ تشوه صورة الجسم، وهذا سوف يساعد على الوصول إلى التوافق والصحة النفسية.

- **المراجع**

المراجع العربية

١- القرآن الكريم.

٢- إبتسام بنت عوض عواض الزائدي. **(٢٠٠٦). صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية (القلق/ الاكتئاب /الخجل) لدى عينة من المراهقين والمراهقات للمرحلتين الدراسيتين المتوسطة والثانوية داخل مدينة الطائف.** (ماجستير) جامعة أم القرى: مكة المكرمة . ص ١:١١.

٣- أحمد عكاشة. (١٩٩٢). **الطب النفسي المعاصر.** (طبعة منقحة). القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية

٤- أحمد يوسف.(٢٠٢١). **دراسة القلق الاجتماعي وعلاقته بالشفقة بالذات لدى المراهقين ذوي اضطراب التأتأة في مدينة دمشق.** مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، ع"٤"،مج"٣٧"،ص٣٥٧:٣٢٢.

٥- أسمهان أحمد موني.(٢٠١٩).**القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة " دراسة ميدانية لدى عينة من طلاب جامعة الزاوية". المجلة الليبية للدراسات.** ع"١٧" ، مج"٧" ليبيا . ص٣٠١: ٣٣١.

٦- **أسامة حسن جابر عبد الرازق.(٢٠٢٠). إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. المملكة العربية السعودية. المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية ، ع"١٤". ص٢١٠: ٢٤١.**

٧- أمانى عبد المقصود.(٢٠٠٧).**مقياس القلق الاجتماعى للمراهقين والشباب.** القاهرة.مكتبة الأنجلو المصرية.

٨- أمجد فرحان الركيبات. (٢٠٠٧). **تقدير الجسم و تقدير الذات و القلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين في البادية و الريف و المدينة في محافظة العقبة " دراسة مقارنة** " .(رسالة ماجستير). جامعة مؤتة . الأردن.

٩- أماني خليل سمود.(٢٠١٥). **تقدير الذات و علاقته بالضغوط النفسية و المساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة** . الجامعة الإسلامية : غزة .

١٠- أميرة بركات .(٢٠١٩). **القلق الاجتماعى و علاقته بصورة الجسد لدى عينة من تلاميذ الثالثة ثانوي** . جامعة محمد بوضياف ، المسيلة . الجزائر.

١١- برهان حمدان أسمر دراغمة. (٢٠١٨). **تقدير صورة الجسد و علاقتها بالمخاوف الاجتماعية و تقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين . (رسالة ماجستير)**.جامعة القدس المفتوحة . فلسطين .

١٢- جيهان عثمان محمود.(٢٠١٥). **صورة الجسم المدركة وعلاقتها بكل من اضطرابات الأكل و الصلابة النفسية لدى طلاب كلية التربية.** ع"٤٠"، مج"٢١". جامعة الأسكندرية. ص ٢٥٧:٠٣١٢.

١٣- حسين على محمد فايد. (٢٠٠٤). **الرهاب الاجتماعى و علاقته بكل من صورة الجسم و مفهوم الذات لدى طالبات الجامعة** . مجلة الإرشاد النفسي. ع"٨". جامعة عين شمس. ص ١: ٤٩.

١٤- حنان أحمد محمد على.(٢٠٢٢).**التفاؤل كمتغير معدل للعلاقة بين القلق الاجتماعى و تقدير الذات لدى المراهقين ذوى الإعاقة البصرية**.مجلة الدراسات النفسية،جامعة أسيوط،ع"٢"،مج"٣٢"، ص٣٤١: ٤١٨.

١٥- خديجة محمد عبد المالك محمود.(٢٠١٣). **القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة بنغازي وفقاً لبعض المتغيرات** . (رسالة ماجستير) . كلية الأداب ، جامعة بنغازى. ص ١:١١٣.

١٦- دعاء فتحى محمد مجاور. (٢٠١٧). **علاقة القلق الاجتماعى و تقدير الذات بالكمالية العصابية لدى طلاب المرحلة الثانوية : دراسة تنبؤية مقارنة**.مجلة كلية التربية. ع"٣"، ج "٢"، مج "٦٧".جامعة طنطا .ص١٨٥: ٢٢٥.

١٧- ريم عطيه. (٢٠١٣). **أزمة الهوية و علاقتها بصورة الجسد عند المراهقين "**

دراسة ميدانية على عينة من التلاميذ المراهقين في مدارس دمشق وريفها ". (رسالة ماجستير). جامعة دمشق. ص ١:١٥٠.

١٨- رباب عبدالفتاح أبوالليل محمد.(٢٠١٩). **القلق الاجتماعى و علاقته بتقدير الذات و الثبات الأنفعالى (لدى عينة من مرضى القلق).** مجلة كلية التربية.مج"٣٠،١٢٠". ج"٣".بنها .ص٥٧٤: ٦١١.

١٩- زينب سيد عبد الحميد عثمان . (٢٠١٤). **القلق الاجتماعى و علاقتة بقوة الأنا و تقدير الذات و السلوك التوكيدي و السمات السوية و اللاسوية لدى عينة من المراهقين المعاقين بصرية** . مجلة كلية الآداب. ع "٣٧" جامعة سوهاج. ص ١٣٥:٢٠٠.

٢٠- سامرجميل رضوان .(٢٠٠٩). **الصحة النفسية**.ط(٣). عمان، دار المسيرة للطباعة والنشر.

٢١- سعدية بلقايد. (٢٠١٥).**تقدير الذات لدى والدي الطفل التوحدي.** (رسالة ماجستير). كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية بولاية البويرة : الجزائر.

٢٢- سمير سعد خطاب. (٢٠١٧).**صورة الجسم والقلق والمخاوف الاجتماعية "دراسة نفسية مقارنة على عينة من طالبات جامعة حائل.** مجلة كلية الآداب .ع"٤٨"، ج "٤".جامعة جنوب الوادي. ص١:٤٣.

٢٣- سالي محمد عبدالفتاح مصطفى. (٢٠١٨).**صورة الجسم لدى المراهقين و المراهقات " دراسة مقارنة"** . مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية و النفسية. ع"١٠"، ج "٢٠". ص١:٣١.

٢٤- سحر ماضى السبيعى،هدى عاصم خليفة.(٢٠٢٠).**الكمالية و علاقتها بتقدير الذات و صورة الجسم لدى عينة من المراهقين مستخدمى الهواتف الذكية لتحرير صورهم الشخصية فى جدة(دراسة مقارنة).**جامعة الملك عبد العزيز،المملكة العربية السعودية.

٢٥- صبرين صبحى السيد الفقى. (٢٠٢٠). **فاعلية برنامج قائم على مهارات اللغة**

اللفظية في تحسين تقدير الذات و التواصل الاجتماعي لدى الأطفال ذارعي القوقعة. (رسالة ماجستير).كلية التربية جامعة المنوفية. ص ١:٢٠١.

٢٦- صدام على عمر موسى الفروى.(٢٠٢٠).**تقدير الذات لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية :الدارسين بمعهد المنظمة العلوية لرعاية المكفوفين بالدار البيضاء**. مجلة علمية فصلية محكمة.ع"٨". ص٢٦٠: ٢٩٣.

٢٧- علاء الدين كفافي ، مايسة أحمد مصطفى النيال. (١٩٩٦). **صورة الجسم و بعض التغيرات لدى عينات من المراهقات " دراسة إرتقائية إرتباطية عبر ثقافية.** الهيئة المصرية العامة للكتاب .س "١٠"، ع"٣٩". ص ٤٣ : ٦٠.

٢٨- عادل عبدالله محمد.(٢٠٠٠).**العلاج المعرفي السلوكي"أسس وتطبيقات"**.ط(١). دار الرشاد.

٢٩- عماد محمد مخيمر.(٢٠٠٦). **علم النفس المرضى.** القاهرة. مكتبة النهضة المصرية.

٣٠- علاء على حجازى . (٢٠١٣). **القلق الاجتماعى و علاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الاعدادية بالمدارس الحكومية في محافظات غزة .** (رسالة ماجستير). الجامعة الإسلامية. غزة . (فلسطين). ص١:٢٠٠.

٣١- فرج عبدالقادر طه،محمودالسيدأبوالنيل،شاكر عطيه،حسين عبدالقادر،مصطفى كامل عبدالفتاح.(١٩٨٩).**معجم علم النفس و التحليل النفسي.** ط"١".بيروت .دار النهضة العربية للطباعه و النشر.

٣٢- معتز سيد عبدالله. (١٩٩٨). علاقة السلوك العدوانى ببعض متغيرات الشخصية. الهيئة المصرية العامة للكتاب. ع "٤٧"،س "١٢".

٣٣- مجدي محمد محمد الدسوقي. (٢٠٠٣). فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في علاج اضطراب صورة الجسم لدى عينة من طالبات الجامعة. مجلة كلية التربية. ع "٢٧"،مج"٣".جامعة عين شمس، ص١٨١:١٧٠.

٣٤- منى سيد حمودة/نشوة أبوبكر . (٢٠١٥). **صورة الجسم و فعالية الذات و القلق الاجتماعي لدى عينة من طالبات جامعة القصيم** . مجلة الإرشاد النفسي . ع "٤١"، مج"٢٠١٥".جامعة عين شمس. ص٣٢٥:٣٥٤.

٣٥- محمدالسعيد أبو حلاوة، عاطف مسعد الحسينى. (٢٠١٦). **علم النفس الإيجابي" نشأته و تطوره و نماذج من قضاياه"** . القاهرة. عالم الكتب.

٣٦- محمد إبراهيم محمد عطا الله. (٢٠١٨). **اضطراب صورة الجسم و علاقته بالحساسية الأنفعالية و السلوك الإنسحابى و توهم المرض لدى طلاب الجامعة : دراسة سيكومترية إكلينكية مجلة كلية التربية** . جامعة كفر الشيخ. ع"١"، مج "١٨"، ص ٨٧٧:٩٧٠.

٣٧- محمود كامل محمد كامل . (٢٠١٨). **التنمر الإلكتروني و تقدير الذات لدى عينة من الطلاب المراهقين الصم وضعاف السمع:دراسة سيكومترية إكلينكية.** كلية التربية . جامعة طنطا. ص ٥٧٩:٦٢٦.

٣٨- ماريان عماد جمعه نصار.(٢٠١٩).**دراسة استكشافية للفروق بين الذكور و الإناث في كل من القلق الاجتماعي و تقدير الذات.** (رسالة ماجستير).مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية و النفسية .ع"١٣" ،مج"٣". ص٨٣: ١١٣.

٣٩- موسى سليمان صالح أبو زيتون وآخرون. (٢٠٢٠).**شره الطعام و علاقته بصورة الجسد وتقدير الذات الطلبة صعوبات التعلم.** مجلة طنبه للدراسات العلمية و الأكاديمية.ع "٢٠"،مج"٣٠"،ص ٤٠٦: ٤٢٦.

٤٠- محمد عبد الغنى على عبدالغنى.(٢٠٢١).**تقدير الذات و علاقته بالتنمر لدى المراهقين.**مجلة بحوث العلوم التربوية.العددالأول.

٤١- نور أحمد محمدأبوبكر الرمادى.(٢٠١٢).**القلق الاجتماعى و علاقته ببعض اضطرابات الشخصية لدى طلبة جامعة الفيوم.**مجلة الطفولة و التربية.جامعة الفيوم. ع"١٢"،ج"١".

٤٢- نسرين عصام درويش فهد. (٢٠١٣). **صورة الجسم و علاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة جامعة النجاح الوطنية في محافظة نابلس.** (رسالة ماجستير غير منشورة).جامعة القدس وفلسطين.

٤٣- نايف فدعوس الحمد/خالد بن ناصر العوهلى /محمود أحمد حميدات.

(٢٠١٦).**مستوى الرهاب الاجتماعى و علاقته بالتكيف النفسي و الاجتماعي لدى الطلبة السعوديين في الجامعة الأردنية.** دراسات العلوم التربية مج "٤٣"،م "٥". ص ١٨٧١:١٨٨٦.

٤٤- نيفين على أحمد خليل. (٢٠١٧).**صورة الجسم و علاقتها بالقلق الاجتماعي لدى ذوى الشفاة المشقوقة : دراسة سيكومترية /إكلينكية**.جامعة الزقازيق.

٤٥- نيفين صابر عبد الحكيم السيد . (٢٠١٨). **فعالية نموذج التركيز على المهام في خدمة الفرد لتنمية تقدير الذات لأطفال الرؤية** .مجلة الخدمة الاجتماعية. ع "٦٠"، مج "٥".جامعة حلوان. ص ٣٠١:٣٨١.

٤٦- ناريمان محمد رفاعى، مصطفى على مظلوم ،حازم شوقي الطنطاوى . (٢٠١٨). **اضطراب القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات** . مجلة كلية التربية. ع"١١٦"، مج "١"بنها. ص ٢٨٠:٢٣٥.

٤٧- هايدي عبد الحميد محمد الغزاوي . (٢٠١٧). **الرهاب الاجتماعي لدى الأبناء. المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال.** ع"١"، مج "٤" يوليو .جامعة المنصورة. ص٤٨٣:٥١٠.

٤٨- هبة محمد خطاب. (٢٠١٤).**صورة الجسم و علاقتها ببعض المتغيرات النفسية و الاجتماعية لدى عينة من قطاع غزة.** (رسالة ماجستير).كلية التربية. الجامعة الإسلامية. غزة. ص ١: ٢١٥.

٤٩- هاله محمد سعيد توفيق الحليمى. (٢٠١٩). **النوموفوبيا و علاقتها بالأغتراب النفسي و القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامات في محافظات قطاع غزة** .(رسالة ماجستير).كلية التربية. الجامعة الإسلامية. فلسطين. ص ١:١٩٢.

٥٠- هنية موسى المبروك طاهر . (٢٠٢٠). **إدراك صورة الجسم و أنماط مركز الضبط لدى الفتيات المتأخرات زواجية.** مجلة جامعة سبها للعلوم الإنسانية . ع"١"، مج "١٩".جامعة سبها .ص ١٧:١٠.

٥١- وفاء طاهر عبدالوهاب الآلوسى.(٢٠١٤).**تقدير الذات و علاقته بمستوى**

التحصيل الدراسى .مجلة العلوم التربوية و النفسية.الجمعية العراقية للعلوم التربوية و النفسية.ع"١٠٤"،ص ٤٨٥:٤٥٦.

٥٢- الوليدعبدالله فارح ميرى.(٢٠٢٣).تقدير الذات وعلاقته بالصمود الأكاديمى لدى المراهقين من طلبة المدارس الثانوية بمدينة الرياض.مجلة الإرشاد النفسى.ع"٧٣"،ج "١".

المراجع الأجنبية

1- Alexandra Neagm . (2015). **Body Image: A Thoretical Framework**. Institute of Anthropology. Romania.

2- Ann M.Kring , Gerald C.Davison , Sheri L. Johnson , Dohn M. Neale,(2017) .- علم النفس المرضى أستاناداً على الدليل التشخيصى الخامس ترجمة: فاطمة سلامة عياد / أمثال هادى الحويلة / هناء شويخ، ملك جاسم الرشيد/ نادية عبدالله الحمدان . القاهرة . مكتبة الأنجلو المصرية.

3- -Cristiana POP. (2016). **Self-Esteem and Body Image Perception in a Sample of University Students** .Eurasian Journal of Educational Research Issue (64),Pp:31-44.

4- -Ertugrul Sahin, Yasar Barut ,Ercument Ersanli.(2013).**Parental Education Level Positively Affects Self Esteem of Turkish Adolescents**. Journal of Education. Vol(4), No(20).Pp:87-97.

5- -Ferda Izgiç, MD1, Gamze Akyüz, MD2, Orhan Do an, MD3 Nesim Ku u MD2.(2004) **.Social Phobia Among University Students and Its Relation to Self - Esteem and Body Image** . Vol(49).No(9). Pp:630-643.

6- - Iulian Iancu,Ehud Bodner,Itzhak Z.Ben-Zion.(2015).**Self-Esteem,Dependency,Self-efficacy and Self-Criticism in Social Anxiety Disorder**.Comprehensive Psychiatry.58.Pp:165-171.

7- Leif Edward Ottesen Kennair , Thomas Haarklau Kleppesto.(2018). **Social Anxiety.** Encyclopedia of Evolutionary Psychological Science.Pp:1-3.

8- -Martin M.Antony. (2004). **10 Simple Soluations to Shyness : How to Overcome Shyness, Social Anxiety and Fear of Public Speaking**. New Harbinger Publications. USA.

9- Michael H.Kernis .(2006). **Self Esteem(Issues and Answers**).Asource Book of Current Perspectives.New York arbinger

Publications. USA.
10--Majed Al Ali ,Ajai Singh,Fatema Baqer.(2011). **Social Anxiety in Relation To Social Skills Self Esteem and Self-Confidence Adolescents**. Vol(71).Pp:209-236.
11-Mochamad Indra Wahyudi. (2018**). Body Image Dan Kecederungan Body Dysmorphic Disorder**. Universitas Muhammadiy Malang.
12--Nadeem Luqman ,Sanjeevini Dixit.(2017).**Body Image ,Social Anxiety and Psychological Distress among Young Adults**.International Journal of Multidisciplinary and Current Research.vol(5).
13-Odeh Suleiman Murad. (2020). **Social Anxiety in Relation to Self Esteem among University Students to Jordan.** International Education Studenties. Vol(13). No(2) Pp:96-103.
14-Peter David . (1994). **What is Body Image** .vol.(32), No.(5). Faculty of .Medicine , England.Pp:497-502.
15-Sinem E. Akbay, Mehtap Aktas.(2021). **Multiple Mediation of SelfEsteem, Perception of Social Self -Efficacy and Social Anxiety in The Relationship Between Peer Support and Autonomy in Adolescents** .The Asian Institute of Research .Vol(4), No(4). Pp:1-150.
16-Shofiana Eva Ratnasari, Israh Pratiwi,Hayyu Wildannisa.(2021). **Relationship Between Body Image and Social Anxiety In Adolescent Women**. European Journal of Psychological Research.Vol(8),No(1).
17-Zaeema Riaz Ahmed, Nasreen Bano,Riaz Ahmed ,Sarwat Johan Khanam.(2013). **Social Anxiety in Adolescents :Does Self Esteem Matter?** .Vol.(2),No.(2).Japan.Pp:91:98.

Websites:

1- https://www.adaa.org.