

مهارات تنظيم الذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة

الاعدادية دراسة سيكومترية - كLINيكية

هالة السيد سالم السيد

باحثة دكتوراه - قسم الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة الزقازيق

hala.elsayed651@gmail.com

د. صفاء أحمد عجاة

أ.د حسن مصطفى عبد المعطي

أستاذ الصحة النفسية المساعد

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية- جامعة الزقازيق

كلية التربية- جامعة الزقازيق

المستخلص :

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة بين تنظيم الذات والقلق الاجتماعي، والفروق بين الذكور والإناث من طلاب المرحلة الإعدادية في القلق الاجتماعي وتنظيم الذات، والتعرف على الديناميات المميزة لتلاميذ المرحلة الإعدادية ذوي القلق الاجتماعي المرتفع وتنظيم الذات المنخفض، وقد تكونت عينة البحث من (٦٨) تلميذاً من تلاميذ المرحلة الإعدادية مقسمة إلى (٣٠) طالباً ، و(٣٨) طالبة من طلاب المرحلة الإعدادية، وكانت تتراوح أعمارهم بين (١٣ - ١٥) عاماً ، حيث يبلغ متوسط أعمار العينة (١٤,٢٥) سنة، وانحراف المعياري (٠,٨٩) سنة. وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس القلق الاجتماعي(اعداد حسن مصطفى)، مقياس تنظيم الذات(اعداد الباحثة)، واستمارة دراسة الحالة(اعداد حسن مصطفى)، واختبار(T.A.T)، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى توجد علاقات ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات طلاب المرحلة الإعدادية علي مقياس تنظيم الذات (الأبعاد والدرجات الكلية) ، ودرجاتهم علي مقياس القلق الاجتماعي (الأبعاد والدرجات الكلية).لا

مهارات تنظيم الذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية هالة السيد سالم السيد أ.د حسه مصطفى عبد العطي د. صفاء أحمد حجاجه

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور، والإناث من طلاب المرحلة الإعدادية علي مقياس القلق الاجتماعي (الأبعاد والدرجات الكلية)، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث من طلاب المرحلة الإعدادية علي مقياس تنظيم الذات (الأبعاد والدرجات الكلية)، ، كما توصلت نتائج الدراسة الإكلينيكية إلى وجود العديد من الديناميات الشخصية المميزة للتلاميذ ذوي القلق الاجتماعي المرتفع وتنظيم الذات المنخفض مثل انخفاض الثقة بالنفس ، وضعف توكيد الذات، والنظرة التشاؤمية من المستقبل، وضعف المهارات الاجتماعية، وعدم الثقة بالآخرين، كما تسيطر عليهم أحلام اليقظة ، والتخيل ، والهروب من الواقع ، وأيضاً يتضح ميكانزم التبرير ، والاسقاط ، وعدم القدرة على التفكير الايجابي وبالتالي شعوره بالتشاؤم تجاه أحلامه .

**كلمات مفتاحية : القلق الاجتماعي ، تنظيم الذات ، طلاب المرحلة
الإعدادية**

Social anxiety and its relationship to self-regulation skills among middle school students

Abstract:

The current research aims to identify the relationship between self-regulation and social anxiety, as well as to identify the differences between male and female middle school students in self-regulation, as well as to identify male and female middle school students in social anxiety, and to identify the distinctive dynamics of orphaned middle school students with High social anxiety and low self-regulation. The research sample consisted of (68) middle school students, divided into (30) male students, and (38) middle school students, and their ages ranged between (13-15) years. The mean age of the sample is (14.25) years, and the standard deviation is (0.89) years. The tools of the study were the measure of social anxiety (prepared by Dr. Hassan

Mustafa), the measure of self-regulation (prepared by the researcher), the case study form (prepared by Dr. Hassan Mostafa), and the test (T.A.T). The results of the study concluded that there are negative correlations. Statistically significant between the scores of middle school students on the self-regulation scale (dimensions and total scores), and their scores on the social anxiety scale (dimensions and total scores), and there were no differences between the mean scores of males and females of middle school students on the social anxiety scale (dimensions and total scores). An imbalance in the organization of the personality, which leads to its disorder and deviation.

Key Words : the self-regulation - the social anxiety

مقدمة :

تعتبر المرحلة الاعدادية من أهم المراحل التعليمية الهامة في حياة الطالب، اذ تمثل بداية مرحلة المراهقة وهي تعتبر من أهم المراحل العمرية في حياة الإنسان لأنها تمتاز بحدوث تغيرات فسيولوجية وجسمية وعقلية تنقل الطفل إلى عالم الكبار ، كما تمتاز هذه المرحلة بأنها فترة الانتقال إلى خصائص ومتطلبات بيئية واجتماعية جديدة لم يعهدها الطفل من قبل مما يسهم بشكل أو بآخر في ظهور عدد من مشكلات التكيف مع البيئة و التوافق الاجتماعي .

ولأن المراهقة على درجة كبيرة من الأهمية في التكوين الشخصي للفرد ، وتتميز بالانتقال تدريجياً بالمراهق من مرحلة تتصف بالاعتمادية إلى مرحلة تتصف بالاستقلالية في جميع النواحي ، مما يجعل حياة المراهق مليئة بالانفعالات التي توصف بأنها عنيفة وحادة ، فكثيراً ما تنتابه ثورات من القلق والضيق والحزن ، كما نجده أحياناً ثائراً ناقداً لكل ما يحيط به دون أن يستطيع تنظيم ذاته أو التحكم في نفسه وانفعالاته ، بالإضافة إلى ذلك نجد المراهق كثيراً ما يعيش حالة من

معاهدات تنظيم الذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية هالة السيد سالم السيد أ.د. حسنه مصطفى عبد العطي د. صفاء أحمد حياجة

التناقض الوجداني حيث يتذبذب بين الحب والكره والشجاعة والخوف والسرور والحزن والتدين والإلحاد، والاجتماعية والانعزال..... إلخ (أحمد الزغبى، ٢٠٠١، ٣٦٢).

ومن سمات النمو الانفعالي للمراهق " الارتباك " ، ويمثل عجز المراهق عن مواجهة بعض المواقف المعقدة التي لا يتمكن من التصرف حيالها ، والحساسية الشديدة لنقد الكبار وتطور مثيرات الخوف واستجاباته (محمود عقل، ١٩٩٦، ٣٤٧).

وتعد الصراعات التي تتولد عن العلاقة بين المراهق والآخرين الذين يتفاعل معهم من أهم مصادر القلق الاجتماعي، حيث يكون الفرد معرضاً نتيجة ذلك إلى نوع من أنواع التقويم (لمياء حسين ، دعاء إياد ، ٢٠١٠ ، ١٨٣) ، مما يجعله غير قادر على تنظيم ذاته ، وتعميق القلق الاجتماعي لديه.

ومن أبرز مظاهر القلق الاجتماعي السلوك الانسحابي وهو يعبر عن فشل الفرد في التكيف مع الواقع ومع متطلبات الحياة الاجتماعية ، ومن مظاهر هذا النوع من السلوك هو الانطواء على الذات وعدم الرغبة في إقامة علاقات مع الآخرين (بسام السيد ، ٢٠١٧ ، ٢٧١) .

وترى الباحثة أن حدوث القلق الاجتماعي عند المراهق يرجع في الأساس إلى عدم قدرة المراهق في تنظيم ذاته والارتباك في الربط بين الذات والبيئة الخارجية . حيث يعد مفهوم الذات هو حجر الزاوية في الشخصية ، وأن وظيفته الأساسية هي السعي لتكامل واتساق الشخصية ليكون الفرد متكيفاً مع البيئة التي يعيش فيها وجعله ذا هوية تميزه عن الآخرين (عبد الغفار عبد الجبار ، شيماء محمد، ٢٠١٦ ، ٢) ، وبالتالي فإن استمرار العلاقات الاجتماعية الإيجابية ونجاحها يرتبط بمهارات تنظيم الذات (Peterson & Seligman, 2004, 503) ، فمن ناحية يساعد الاهتمام بكل ما يخضع لملاحظة الآخرين على توجيه السلوك الاجتماعي بمهارة في الاتجاه الصحيح (Gumpel, 2000) ، من أجل

تحقيق انطباعات إيجابية عن الذات لدى الآخرين ، بما يتضمنه ذلك من محاولات لتعديل السلوك وفقاً لتوقعات الجماعة المرجعية للفرد ومعاييرها (Heimer & Matsuda, 1994).

ومن ناحية أخرى ، فإن عدم السيطرة على الاستجابات أو الاندفاعات الانفعالية إزاء المواقف أو الاحداث المثيرة للمشاعر السلبية ، وما يترتب عليه من اعتداءات متفاوتة الشدة على الآخرين ، مما يؤدي إلى تصدع العلاقات الاجتماعية للفرد (Shelly, 1994) ، بما لذلك من عواقب وخيمة ، وبخاصة في سنوات المراهقة المبكرة ، حيث يرتبط الشعور بالرفض الاجتماعي من الأقران بالفشل في المدرسة أو التورط في سلوكيات انحرافية (Taylor, et al., 1999).

ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة تبين وجود ارتباط بين القلق الاجتماعي وضعف مهارات تنظيم الذات كما في دراسة كوسفسكي وأندلر (Kocovhski , Endler, 2000)، حيث كان من نتائج هذه الدراسة وجود تشابه في العلاقة بين الاكتئاب والتنظيم الذاتي وعلاقة سلبية بين القلق الاجتماعي والتنظيم الذاتي وبنفس الأهمية والحجم وفي نفس الاتجاه (Kocovhski , Endler, 2000, 84) ، حيث يهدف تنظيم الذات إلى تنظيم العوامل الشخصية والسلوكية والبيئية المؤثرة على أداء الفرد في مواقف التعلم (يوسف محمود ، ٢٠٠٥ ، ٣٠٧).

وأثبتت دراسة (Nicole, et al Perry, 2018) أن قدرة الطفل على تنظيم انفعالاته في السنوات المبكرة ترتبط بالتعديلات اللاحقة في مجالات متعددة بما في ذلك الكفاءة الاجتماعية ومشاكل السلوك المتدنية والصحة العقلية .



مشكلة البحث :

نبع احساس الباحثة بالمشكلة من خلال عملها لسنوات طويلة كمعلمة بالتعليم الاعدادي بمدارس البنين والبنات، ومن خلال معاشتها لمشكلات طلاب هذه المرحلة حيث وجدت أن المراهقين الذين تتعامل معهم يعانون من مشاكل أكثر حدة من تلك التي يعانيها غيرهم من الفئات العمرية الأخرى، بالإضافة إلى ظهور العديد من الاضطرابات النفسية ، وقد قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية حول أهم المشكلات السلوكية والانفعالية التي يعاني منها المراهق في المرحلة الإعدادية وقامت بجمع آراء المعلمين في بعض المدارس الإعدادية حول أهم المشكلات النفسية الانفعالية التي يعاني منها الطلاب، وكانت نتيجة الدراسة الاستطلاعية أن أهم المشكلات التي يعاني منها الطلاب هي المشكلات المادية والمشكلات الانفعالية وأبرزها الخجل والانطواء والقلق الاجتماعي وعدم القدرة على وضع الأهداف أو اتخاذ القرارات ، وعدم القدرة على تقييم الذات ومستوى الأداء ، وهذا ما دفع الباحثة إلى هذه الدراسة في هذا النوع من المشكلات ، ويعد القلق أهم المظاهر التي تظهر على هذه الفئة من الطلاب، وباستقصاء طبيعة القلق عند هذه الشريحة العمرية وجد أن القلق الاجتماعي هو أبرز أشكال القلق لديهم، وباستقصاء الدراسات السابقة وجدت أن معظم الدراسات أشارت إلى أن اضطراب القلق الاجتماعي يظهر كحالة مرضية لدى الفرد بوضوح في منتصف مرحلة المراهقة (Turner et al., 2003, 385) ، هذا ما أكدته دراسة (Ahzens- Eipper and Hoyer , 2006) حيث أن القلق الاجتماعي من الاضطرابات النفسية التي تنتشر في المراحل المبكرة من العمر ، من ستة أعوام إلى اثني عشر عاماً، ويستمر تفاقم هذا المرض وتطوره في أثناء مرحلة المراهقة وبدايات سن الشباب إذا لم يتم علاجه مبكراً، وغالباً ما يحدث تفاعل بين القلق الاجتماعي وارتقاء المهارات الاجتماعية والتوافق في أداء الأدوار الاجتماعية.

ولأسباب السابقة فقد عُنيت الباحثة في هذه الدراسة بطلاب المرحلة الاعدادية التي تمثل بداية مرحلة المراهقة والتي تعد من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة ، وممكن الخطر في هذه المرحلة أنها تنقل الإنسان من الطفولة إلى الرشد ، فتبدأ التغيرات في مظاهر النمو المختلفة الجسمية والفسولوجية والعقلية والاجتماعية، وفيها يتعرض الإنسان إلى مشكلات متعددة داخلية وخارجية ، ومنها ما يرجع لطبيعة المرحلة ذاتها ، وما استحدثته في نفوس المراهقين من تغيرات يشعرون بها ولا يجدون منفذاً لإشباعها أو لتحقيقها ، فمن ناحية النمو الجسمي فيلاحظ نمو أجزاء الجسم بشكل مختلف فيتأثر المراهق من حيث تقبله للتغيرات المفاجئة والسريعة في نموه الجسمي ، والذي يجعله يتتبع أثر التغيير الجسماني على الغير وسط أسرته وبين أقرانه وداخل مجتمعه ، مما يشغل تفكيره ويجعله يضطرب ويرتبك مما يحدو به النظر أحياناً إلى نفسه حيث أصبح كبيراً ويتصرف على هذا النمو فتصدر منه السلوكيات تبعاً لذلك مما يجعله يتبع نمطاً معيناً من القيم ، وأحياناً يسبب له هذا النمو السريع والمفاجئ التوتر والقلق من شكله الجديد مما يجعله يتذبذب في أفعاله وسلوكياته (علي العيسى، ٢٠٠٩ ، ٥٣) .

أما من ناحية النمو الانفعالي للمراهق ، فحياة المراهق مليئة بالانفعالات التي توصف بأنها عنيفة وحادة فكثيراً ما تنتابه ثورات من القلق والضيق والحزن كما نجده أحياناً ثائراً ناقداً لكل ما يحيط به دون أن يستطيع التحكم في نفسه وانفعالاته، ومن هنا فإن مرحلة المراهقة هي أكثر مراحل الحياة تازماً وقلقاً حيث يشعر المراهق بأنه لم يحقق شيئاً يذكر ، ولم يستطع أن يحقق ذاته، ولديه إحساس بعدم القيمة ثم ظهور أعراض القلق بصفة عامة والقلق الاجتماعي بصفة خاصة مع عدم قدرته على تنظيم ذاته في التعامل مع المجتمع.

ويعد القلق ديناميكياً في بناء الشخصية ، ومتغيراً مهماً في متغيرات السلوك الإنساني ، ويظراً تأثيره السلبي على العديد من جوانب

مهارات تنظيم الذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية هالة السيد سالم السيد أ.د حسه مصطفى عبد العطي د. صفاء أحمد حجاجه

الشخصية ، وترى الباحثة أن حدوث ظاهرة القلق الاجتماعي عند المراهق يرجع في الأساس إلى عدم قدرة المراهق في تنظيم ذاته والارتباك في الربط بين الذات والبيئة الخارجية ، وهذا ما أكدته دراسة (عبد النعيم عرفة ، ٢٠١٣) حيث كان من أهم نتائجها وجود علاقة سلبية دالة احصائياً بين تنظيم الذات والقلق ، ودراسة (السعيد دردرة ، ٢٠٠٨) التي أثبتت وجود علاقة بين انخفاض مهارات التنظيم الذاتي وبين الاضطرابات السلوكية ، واضطرابات الأكل والاكتئاب والقلق الاجتماعي.

و يمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤلات التالية :

- ١- هل توجد علاقة بين القلق الاجتماعي وتنظيم الذات لدى طلاب المرحلة الإعدادية ؟
- ٢- ما دلالة الفروق بين الذكور والاناث من طلاب المرحلة الإعدادية في كل من القلق الاجتماعي وتنظيم الذات ؟
- ٣- ما هي ديناميات الشخصية المميزة لطلاب المرحلة الإعدادية ذوي القلق الاجتماعي المرتفع وضعف مهارات التنظيم الذاتي ؟

أهداف البحث :

في ضوء مشكلة البحث يسعى البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف التالية :

- ١- التعرف على العلاقة بين القلق الاجتماعي ومهارات تنظيم الذات لدى طلاب المرحلة الإعدادية .
- ٢- الكشف على الفروق بين الذكور والاناث في كل من القلق الاجتماعي ومهارات التنظيم الذاتي لدى طلاب المرحلة الإعدادية .
- ٣- التعرف على الديناميات الشخصية للطلاب ذوي القلق الاجتماعي المرتفع وضعف مهارات التنظيم الذاتي .



أهمية البحث :

- ١- يستمد البحث الحالي أهميته من أهمية المرحلة التي يتناولها وهي مرحلة المراهقة المبكرة (المرحلة الاعدادية) باعتبارها مرحلة الخروج من الطفولة للدخول الى عالم الكبار.
- ٢- يساهم البحث في لفت انتباه التربويين لأهمية التغلب علي مشكلة القلق الاجتماعي لدي المراهقين نظراً للآثار السلبية التي تسببها هذه المشكلة في حياة الافراد العامة والخاصة وذلك بتنمية مهارات تنظيم الذات لديهم.
- ٣- ما تسفر عنه النتائج قد يساعد في وضع برامج ارشادية مناسبة للحد من القلق الاجتماعي وتنمية مهارات تنظيم الذات لدي المراهقين بصفة عامة ولدى طلاب المرحلة الاعدادية بصفة خاصة.

مصطلحات البحث :

١. تنظيم الذات Self-regulation:

تنظيم الذات هو أحد العمليات التي تسهل نتائج الحياة الناجحة وذلك بتنظيم الأفكار والعواطف والسلوكيات إلى مستوى معين (Todd , kashdan et al. 2011, 787)

ويعرف باندورا (Bandora, 1991) تنظيم الذات بأنه التحكم في السلوك الذي يتحقق من خلال ملاحظة الأفراد لسلوكهم وأدائهم عليه، وتقويمه باستخدام المعايير الشخصية لهم، والاستجابة له إيجابياً وسلبياً تبعاً للمثيرات التي يتعرضون لها (في:عبد الغفار عبد الجبار ، شيماء محمد ، ٢٠١٦ ، ٦٣١) .

ويشير (عادل هريدي ، ٢٠١١ ، ٢٤٠) إلى أن تنظيم الذات يمثل استراتيجية تعتمد على اعتبار الفرد ذاته هو الأداة الفعالة في سبيل تغيير أو تعديل سلوكه ، بحيث يتواءم مع بعض معايير سبق له أن حددها

مهارات تنظيم الذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية هالة السيد سالم السيد أ.د حسه مصطفى عبد العطي د. صفاء أحمد حياجة

لنفسه ، والذي عادة ما يكون قد تم في مواقف تتسم بوجود صراعات قوية ، وبالتالي هو ينتقل من الضبط الخارجي إلى الضبط الداخلي للسلوك .

كما عرفت (فوقية رضوان ، ٢٠١٢ ، ٨٠٧) تنظيم الذات بأنه " القدرة على تنظيم سلوك الفرد ، والبحث عن المعلومات وتعلمها والسيطرة على البيئة المحيطة به وإدارتها من أجل تحديد الهدف والوصول إليه أثناء مهمة ما سواء كانت مهمة علمية أو عملية أو مهنية " .

التعريف الإجرائي : يُعرف تنظيم الذات في البحث الحالي إجرائياً بأنها: " مجموعة من العمليات التي يقوم بها الفرد للوصول إلى حياة أفضل وتشمل هذه العمليات تحديد الأهداف، ومراقبة الذات، وتقييم الذات ثم تعزيز الذات" ، ويقاس بالدرجة الكلية التي يحصل عليها التلميذ على مقياس تنظيم الذات.

٢- القلق الاجتماعي Social anxiety :

هو حالة من التوتر تنتج عن القلق أو الحدث الفعلي للتقييم في مواقف التفاعل الشخصي وفيها يتجنب الشخص التفاعل الاجتماعي، ويشعر بالوحدة والاعترا ب، ويلجأ للانطواء والخجل (فاروق السيد ، ٢٠٠١ ، ١٤) .

وتتبني الباحثة تعريف مايكل لبيويتز Michael Liebowitz للقلق الاجتماعي بأنه "قلق في المواقف الاجتماعية ، ويتجنب الأفراد ذوي القلق الاجتماعي نظرات من حولهم، وقليلاً ما يظهرون تغيرات على وجوههم، ويجدون صعوبة في بدء المحادثات ومواصلتها" ، ويمكن التفريق بين سمة القلق الاجتماعي وهو الميول الثابتة بالشعور بهذا القلق وبين القلق العام، أي الاستجابة المؤقتة لحوافز اجتماعية معينة ، ويشعر ٩٠% تقريباً من الأشخاص بنوع من أنواع القلق الاجتماعي مثل الخجل في مرحلة ما من حياتهم، ونصف

الذين يعانون من أية مخاوف اجتماعية ينطبق عليهم اضطراب القلق الاجتماعي، ويعمل القلق الاجتماعي على زيادة التيقظ والانتباه للتفاعلات الاجتماعية وتثبيط التصرفات الاجتماعية غير المرغوبة ويحفز الإعداد للمواقف الاجتماعية مثل مواقف الأداء. (Michael Liebowitz, 1987)

الإطار النظري:-

أولاً: تنظيم الذات Self-Regulation :

أ- تعريف التنظيم الذاتي Self-Regulation :

يعرف التنظيم الذاتي بأنه " مجموعة من الطرق التي تستخدم لإدارة الذات ، ومراقبتها ، وتقييمها ، وتعزيزها ، وتحديد أهداف ، واضحة المعالم ؛ وصولاً إلى حياة أفضل " (آمال الفقي ، ٢٠١٢ ، ١٦) . وعرفه (مصطفى الزيات وعبد القادر النجار ، ٢٠٠٤ ، ٣٦٥) " بأنه قدرة الفرد على التنظيم ، أو الضبط الذاتي لسلوكه في علاقته بالمتغيرات البيئية المستدخلة في الموقف ، وبمعنى آخر تكييف سلوكه ، وبنائه المعرفي ، وعملياته المعرفية ، والمتغيرات البيئية بصورة متبادلة ، ومتفاعلة .

كما بين شنك (Schunk, D., 1994, 75) تنظيم الذات بأنه " عبارة عن العمليات التي بواسطتها يفعل الطلاب ويدعمون سلوكهم ومعارفهم التي تقودهم باتجاه بلوغ أهدافهم بشكل نظامي . يعرف باندورا (Bandura, 1991, 249) التنظيم الذاتي بأنه مجموعة من الوظائف النفسية التي يجب أن تطور وتنظم لتغيير توجيه الذات .

وعرفه فتحي الزيات (١٩٩٦ ، ٣٦٥) بأنه " قدرة الفرد على التنظيم أو الضبط الذاتي لسلوكه في علاقته بالمتغيرات البيئية

مهارات تنظيم الذات وحلقتها القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية هالة السيد سالم السيد أ.د حسه مصطفى عبد العطي د. صفاء أحمد حياجة

المتداخلة في الموقف ، وبمعنى آخر تكييف سلوكه ، وبناءه المعرفي وعملياته المعرفية البيئية بصورة متبادلة ومتفاعلة.

كما عرف يونج وليي (Young, Ley, ، 1998, 42) تنظيم الذات " بأن يستخدم الفرد عمليات ذاتية للمراقبة ، والتحكم في سلوكه وبيئته ، ويحدد الكيفية التي ينشط بها الدارسون ، ويغيرون ويدعمون عمليات تعلمهم ، ويعتبر استجابة تكتسب بالتعليم ، أي يمكن تعلمها وجعلها تحت سيطرة الفرد " .

وأشار (Schraw & Brooks,2000 ,351) إلى تنظيم الذات بأنه "عملية تفعيل وتوجيه الهدف ، عن طريق الضبط الذاتي للسلوك والدافعية والمعرفية " .

من التعريفات السابقة يمكن تحديد العناصر التي تكون مفهوم تنظيم الذات كالتالي:-

- ١- القدرة على التعلم
- ٢- القدرة على فهم ما تم تعلمه
- ٣- تنظيم الذات عملية نابعة من داخل الشخص تتضمن جانب معرفي وانفعالي وسلوكي (نجوى محمد الصغير، ٢٠٢٠، ١٩)
- ٤- استمرار دافعية الانجاز
- ٥- تكوين اتجاهات ايجابية نحو التنظيم الذاتي

أهمية التنظيم الذاتي :

ترجع أهمية تنظيم الذات إلى أنها تعتبر مدخلاً لفهم السلوك الذاتي ، وسلوك المحيطين ؛ كونه أداة أساسية في إعداد ، وتنمية مهارات التعلم المستمر مدى الحياة ، حيث يسعى الطلاب إلى اكتساب مهارات تفيدهم في الحياة العملية ؛ وفي مقدمة هذه المهارات تنظيم الذات(خالد الشريف، ٢٠١٤ ، ٨) .

يساعد التنظيم الذاتي على التعميم بين المواقف المختلفة ، والسلوكيات في البيئات التعليمية ، وغير التعليمية ، ويزيد من درجة المرونة ، والتكيف ، ويدعم المشاعر الإيجابية لدى الفرد ، ويعتبر التنظيم الذاتي بمثابة الضمير الاجتماعي الذي يحرك الشعور بالذنب جراء فعل السلوك أو عدم فعله ، ويؤدي إلى ارتفاع إنجاز الفرد في كل المهام التي يقوم بها وخاصة المهام الأكاديمية ، وتنمية القدرة على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية العامة ، والتعليم الهادف منها (Change, 2011 , 162).

يعتبر التنظيم الذاتي وسيلة لتعميم السلوك ، إلى حقيقة أن هناك سلوكيات عدة لا يستطيع أحد مراقبتها ، أو التحقق منها ؛ إلا الفرد نفسه ، وكون التنظيم الذاتي يزيد من دافعيته ؛ لتحقيق السلوك المستهدف ، لأنه ينظر إلى نفسه أنه إنسان قادر على ضبط سلوكه ؛ إذا ما تكون هذا الوعي لدى الفرد ؛ مما يقوده إلى فهم ذاته أولاً ، ومن ثم العمل على تحقيق أهدافه بدرجة كبيرة من الوعي (طيبه عبد السلام ، ٢٠٠٩ ، ٦٦)، وتوضح دراسة شابلي (Shapley,1993) أن استراتيجيات التنظيم الذاتي لها أهمية كبيرة تتمثل في أن له تأثيراً إيجابياً على التفكير عالي المستوى، ويؤثر ايجابياً على مراقبة الفهم، ويزيد هذا التأثير عندما يعطي المتعلمون أسباباً منطقية لاستخدام الاستراتيجية (Shapley, 1993 , 49) .

يُعد تنظيم الذات مكوناً مهماً كونه يدرس عمليات أساسية تتضمن مجموعة من المهارات الشخصية في تحديد الأهداف ، والتخطيط ، ومراقبة الأداء ، والتأمل الذاتي ، سواء أثناء عملية التعلم ، أو في أي مجال آخر ، بشكل مجرد عن تطبيقاتها في عملية التعلم كالتخطيط لبدء عمل جديد في الإدارة ، والتعامل مع الآخرين ، حتى في حل مشكلات الحياة اليومية ؛ يجعلنا نغفل مساحة بحثية عريضة ، ومهمة قد تفيد الباحثين في علم النفس بصفة عامة ، وعلم النفس التربوي بصفة خاصة (خالد الشريف ، ٢٠١٤ ، ٩) .

مهارات تنظيم الذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية هالة السيد سالم السيد أ.د حسه مصطفى عبد العطي د. صفاء أحمد حجاجه

يتبين مما سبق أن تنظيم الذات يلعب دور العصب في الحياة النفسية ؛ لفهم السلوك الإنساني ، فضلاً على أنها تمثل المحرك التي تساعد الأفراد ، والطلبة تحديداً على مواجهة المشكلات التعليمية باعتبارها تحديات يرغب في مواجهتها ، والاستمتاع في التعامل معها ، إضافة إلى أنها تزيد من درجة المرونة ، والتكيف ، والتعميم من المواقف التعليمية إلى باقي مواقف الحياة المستقبلية ، وتزيد من الدافعية، والثقة بالنفس ، والاستقلالية ، والتوجه نحو الأهداف .

ومن وجهة نظر أخرى فقد حددت (سنية الشافعي ، ٢٠٠٦ ، ٤٨) الدور الذي يقدمه التنظيم الذاتي للتلاميذ داخل حجرة الدراسة وخارجها، حيث تقسمها إلى ثلاث مستويات: حيث ترى أنه "على المستوى الشخصي يعمل تنظيم الذات على إعادة تنظيم المادة المتعلمة وتحويلها إلى صيغ أخرى ، ووضع الأهداف ، ومراقبة التعلم والتسميع ، أما على المستوى السلوكي يعمل تنظيم الذات على التقييم الذاتي للسلوك والتعزيز من خلال مكافأة الذات ، أما على المستوى التعليمي فللتنظيم الذاتي دور في بناء بيئة التعلم من خلال تقليل المعوقات وترتيب البيئة المادية، و البحث عن المعلومات ، وطلب المساعدة الاجتماعية".

مكونات تنظيم الذات :

أوضح الباحثون أن تنظيم الذات يتكون من عدة مكونات أبرزها ما يلي:

أ- الوعي بالذات :

يشير الباحثون إلى أن المعرفة بالذات عبارة عن مخزون على قدر واضح من التماسك والتكامل من المعلومات عن الذات ، يكون في دائرة وعي الفرد في أي وقت (Bauneister, 1999, P.5) ، من خلال عمليات أو مهارات مراقبة الذات، أي الاهتمام والعناية الدقيقة والتفصيلية بكل ما يتصل بالسلوك (أيمن عامر، ٢٠٠٣ ، ٧٤) .

ويحدد الباحثون في مجال دراسات الذات نوعين من عمليات المراقبة الذاتية ، يطلق على النوع الأول المراقبة الذاتية للسلوك التعبيري ، ويحدد لينوكس Lennox و وولف Wolf ، أربعة أبعاد للمراقبة الذاتية للسلوك التعبيري هي الاهتمام بالملاءمة السلوكية والانتباه للمقارنة الاجتماعية والحساسية للهاديات الاجتماعية والقابلية لتعديل السلوك وفقاً لها ، أما النوع الثاني فهو المراقبة الذاتية للتقدم صوب الهدف ، حيث يهتم الأفراد بمراقبة وقياس التفاوت القائم بين الوضع الحالي للسلوك والهدف المنتظر تحقيقه (Webb, 2013, 1748-1749) ، باستخدام مهارات التفكير والتذكر والذكاء العقلي والوجداني، وإعمال التخيل والتخمين بشكل يساعد على التصرف بشكل ملائم واكتساب الخبرات والمعلومات وتحقيق الأهداف والارتقاء الشخصي (Luke, 1996) .

ب- التوجه نحو الأهداف :

ويتضمن هذا المكون لتنظيم الذات نمطان من الاستجابات، النمط الأول: هو وضع الأهداف القريبة والبعيدة واستخدام الاستراتيجيات الملائمة للوصول إليها ، النمط الثاني: هو مقاومة المنغصات والمعوقات ومواصلة أداء المهام الصعبة (Peterson & Seligman, 2004, P.500) ، بما يرتبط بذلك من شعور بالفاعلية والاقترار والثقة في الأداء (Hong & O'Neil, 2001) .

ت- التحكم الذاتي في جوانب الأداء النفسي :

ويشير هذا المكون من تنظيم الذات ، إلى قدرة الفرد على التحكم الإرادي في الأنشطة التي يقوم بها سواء الأنشطة العقلية أو الانفعالية أو السلوك .

وتوجد علاقة بين المكونات الثلاثة لتنظيم السلوك بعناصرها: "المعرفية، والمزاجية، والسلوكية" وبيولوجياً ترتبط عمليات تنظيم

معوقات تنظيم الذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية هالة السيد سالم السيد أ.د حسه مصطفى عبد العطي د. صفاء أحمد حياجة

الذات من ناحية بالنشاط المخي للفصوص قبل الجبهية ، والتي اصطلح على تسميتها في علم النفس المعرفي بالعمليات التنفيذية العليا ، وبخاصة عمليات التحكم السلوكي ، وترتبط من ناحية أخرى بالجوانب الفيزيولوجية للاستجابات الصادرة لمثيرات الضغوط (Mora & Ozakini, 2013, P.1755)، فضلاً عن تأثير العوامل البيئية والاجتماعية المباشرة وغير المباشرة على عمليات تنظيم الذات (King, et al., 2013).

حيث يبدأ تنظيم الاستئارة بمراقبة الانفعالات الداخلية (Ivanoff & Susan, 1992) ، فيساعد الفرد على تنظيم تفكيره عند التعرض للأحداث المهددة ، وتجنب الأفكار غير المنطقية والتفسيرات غير التوافقية للأحداث ، ويشير الدافعية لتطبيق مهارات حل المشكلات في المواقف الصعبة ، وتزيد من الشعور بكفاءة الذات في مقاومة المنغصات التي تحول دون تحقيق الهدف (Rath et al., 2003).

معوقات تنظيم الذات : Self-Regulation obstacles

حدد توماركن وكيرشـينبوم (Tomarken, Kirschenbaum, 2002) المعوقات المؤثرة في قدرة الفرد على تنظيم ذاته في جانبين:-

١. عوامل متعلقة بالفرد: وتظهر في عدم القدرة على وضع المعايير والأهداف التي يسعى الفرد إلى تحقيقها بشكل يتناسب وقدراته وامكانياته وضعف القدرة على ملاحظة الذات ومراقبتها أثناء سعي الفرد لتحقيق الأهداف التي قام بوضعها بنفسه وعدم مقدرة الفرد على تقييم مدى تحقيقه لما وضعه في أهداف وانخفاض الكفاءة الذاتية والقدرات المعرفية لديه.

٢. عوامل متعلقة بالبيئة: وتظهر في شكل صعوبات وضغوطات اجتماعية وثقافية وبيئية تحد من قدرة الفرد على تحقيق ما وضعه من أهداف.

النظريات المفسرة للتنظيم الذاتي :

أ- التنظيم الذاتي في ضوء نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي :

يُعد مفهوم التنظيم الذاتي من اسهامات نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي ، حيث أنها النظرية الوحيدة التي تطرقت لهذا المفهوم بشكل واضح ، وصريح ، ويعود ذلك الفضل لعالم النفس الشهير " باندورا Bandura " عندما ذكر أن التنظيم الذاتي من المفاهيم الأساسية لنظرية التعلم المعرفي الاجتماعي .

يعتبر التنظيم الذاتي تطوراً نسبياً في علم النفس المعرفي ، وترجع جذوره إلى النظرية الاجتماعية المعرفية Social Cognitive Theory وجوهر هذه النظرية فكرة الحتمية التبادلية التي تفترض أن التعلم نتاج لعوامل شخصية ، وبيئية ، وسلوكية (مصطفى كامل ، ٢٠٠٣ ، ٣٦٦) .

ورأى " باندورا " بأن التنظيم الذاتي : يعني قابلية الفرد على التحكم بسلوكه الخاص فائناً لديهم القابلية على التحكم بسلوكهم ، ويصبح التنظيم ذاتياً عندما يكون لدى الفرد أفكاره الخاصة حول ماهية السلوك المناسب أو غير المناسب ويختار الأفعال تبعاً لذلك ، حيث يُعد باندورا أول من اشار إلى العلاقة بين معتقدات الفاعلية الذاتية ، وأنشطة التنظيم الذاتي ، ورأى أن عملية تكوين المعتقدات الذاتية ، والتأثر بهذه المعتقدات عملية عقلية ، فحينما ينشغل الفرد في عمل ما يفسر نتائج هذا العمل ، ويستعمل تلك التفسيرات في تكوين تلك المعتقدات ، وتطويرها لقدراته للقيام بمثل هذه العمل ، أو المهام ، والأنشطة المشابهة ، ويسلك في ضوء تلك المعتقدات ؛ ولذا يمكن تفسير

معاديات تنظيم الذات وحلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية هالة السيد سالم السيد أ.د حسه مصطفى عبد العطي د. صفاء أحمد حياجة

اختلافات الأداء بين الأفراد متماثلي القدرات في ضوء معتقدات الفاعلية الذاتية لديهم . (ربيع رشوان ، ٢٠٠٦ ، ٦٠) .

ويرى باندورا أن الأفراد عامة يمتلكون نظاماً ذاتياً يؤهلهم لممارسة قدراً من السيطرة على أفكارهم ، ومشاعرهم ، ودافعيتهم ، وأدائهم ، وهذا النظام الذاتي يوفر للفرد آليات مرجعية تمكنه من تنظيم وإدراك وتقييم السلوك ، فيحدث التفاعل بين الذات ومصادر البيئة الخارجية ، ثم يصدر الفرد تبعاً لذلك السلوك المناسب حسب المؤثر الخارجي (حياة العمري وحصة آل مساعد ، ٢٠١٢ : ١٤٤) .

ويرى باندورا أيضاً بأنه على الرغم من تأثر السلوك البشري بالمنبهات الاجتماعية الخارجية لكن الفرد ليس آلياً ، فاستجاباته تنشط تبعاً للتوقعات المتعلمة فيكون قادر لأن يلاحظ ويفسر تأثيرات سلوكه الخاص به وبهذا يقرر أي نوع من السلوك يناسب المواقف التي تنتظمه وبهذا فإن الإنسان يختار السلوك ويشكله ليحصل على المكافآت ويتجنب العقوبة ، وبهذا يؤكد باندورا على التنظيم الداخلي للسلوك وتوجيهه من خلال الشعور بالذات والتعزيز الذاتي (خلود عبد الأحد ، ٢٠٠٦ ، ١٤٢) .

وقد اعتبرت هذه النظرية أن تنظيم الذات هو مصدر إدراك الفرد للقوى الشخصية التي تكمن في جوهر إحساسه بذاته ، وهو لا يقتصر على المهارة السلوكية في التحكم الذاتي في التغييرات الطارئة على البيئة المحيطة ، لكنه أيضاً يتضمن المعرفة ، والشعور بالقدرة الشخصية على استخدام تلك المهارة بما يتلاءم مع الموقف الراهن (Zimmerman, 2000, 13) .

وتعتمد نظرية باندورا على الأداء من خلال الدافعية ، والتي تتضمن المتعة الذاتية ، والتدعيم اللفظي ، ثم الإنجاز ، وبدل الجهد المطلوب فقدم نظرية الفاعلية الذاتية ، والتي تؤكد على سلوك المبادرة ، والمثابرة ، وعلى أحكام الفرد ، وتوقعاته ، ومهاراته السلوكية في

تحديات البيئة ، والظروف المحيطة من خلال عدة أبعاد ومكونات تنظيمية تنسجم مع بعضها في تنظيم وإدارة الذات ، وهي : مراقبة الذات ، وتقويم الذات ، وتعزيز الذات ، وضبط المثيرات (أزهار السباب ، ٢٠١٦ ، ٤١٨).

ثم قام باندورا وآخرون (١٩٨٦) بدراسة التقويم الذاتي . وعلى أثر المراجعة التي قام بها باندورا لمجموعة من الأبحاث المتعلقة باكتساب الأطفال للضبط الذاتي، لاحظ أن هناك نتيجة مهمة في تلك الأبحاث تتعلق بتعميم النماذج المتعلمة من السلوك على مواقف جديدة ، والمثابرة في الأداء أو الاستمرار بعد حجب عناصر التحكم الخارجي ، وبذلك وجه باندورا الاهتمام إلى ضرورة التعرف على الطريقة التي يتحول بها التحكم بالسلوك من العوامل الخارجية إلى العوامل الداخلية أي : الأطفال أنفسهم ، ولقد أطلق باندورا على هذا المستوى العالي من التوظيف اسم التنظيم الذاتي واقترح أن الوصول إلى هذا المستوى من التوظيف اسم التنظيم الذاتي واقترح أن الوصول إلى هذا المستوى يتطلب القيام ببعض العمليات مثل التخطيط المعياري المقنن أو التخطيط للأهداف ، والتقويم الذاتي ، وتعزيز الذاتي (في: ابراهيم الحسينان ، ٢٠١٠ ، ٢٤-٢٥) .

ب- التنظيم الذاتي في ضوء النظرية الإجرائية :

يعتبر الإجراءيون أن سلوكيات التنظيم الذاتي تكون محكومة بالبيئة مثل معظم السلوكيات الأخرى ، فهم يشيرون إلى : محاولة تقديم تفسيراً علمياً للظواهر التي تشير إليها خبراتنا العامة بالالتزام ، والضبط الذاتي ، والاندفاع ، وأن التطبيق المنظم للسلوك يغير الاستراتيجيات التي تؤدي إلى تعديلات مرغوبة في سلوك الفرد الذاتي ، ومن ثم : فالسلوك الإجرائي يتوقف حدوثه على العواقب ، أو النتائج البيئية التي يحدثها هذا السلوك .

ولقد أكد الإجراءيون أن عمليات تنظيم الذات تتضمن ما يلي :

معدات تنظيم الذات وحلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية هالة السيد سالم السيد أ.د حسه مصطفى عبد العطي د. صفاء أحمد حياجة

أولاً : المراقبة الذاتية : حيث تتطلب من الفرد أن يميز حدوث الاستجابة المرجوة ، والتي يجب أن تضبط

ثانياً : التسجيل الذاتي : حيث يسجل الفرد بعض أبعاد الاستجابة المرجوة ، مثل : التكرار ، والدوام ، والتعليمات الذاتية : وتقدم التعليمات الذاتية مثير تمييزي يؤدي إلى سلوكيات محددة تؤدي إلى التعزيز

ثالثاً : التقييم الذاتي : وهو أن يقارن الطالب بعض أبعاد سلوكه مع مجموعة من المعايير أو المحكات ، رابعاً : والتقويم الذاتي : وهو أن يُقيم الطالب الأداء ، ثم يعدل أو يبديل الاستجابات السابقة بناءً على نتائج التقييم (وليد السيد ، ٢٠٠٩ ، ١٣٠-١٣٢) .

ج- وجهات النظر الظاهرية في تنظيم الذات :

لقد ظهر مصطلح علم ظواهر السلوك في منتصف القرن الثامن عشر ، ويدعو هذا الاتجاه إلى أن أفعال المرء وتصرفاته هي ثمرة عوامل لا سلطة للمرء فيها في تفسير لسلوك الانسان (Mc Combs, B., 2001, 68).

ويهتم علماء النفس المنتمين إلى هذا المنحى اهتماماً كبيراً لإدراك الفرد لوظائفه وقدراته النفسية، وهذه المدركات تنتظم عادة في نظام الذات الذي يؤثر على كل جوانب سلوك الانسان (سوسن شلبي، ٢٠٠٠، ٥٢).

وترى ماك كومبس -وهي إحدى رواد هذا المنحى- أن الدور الأساسي للذات أثناء التعلم هو توليد الدافعية التي تؤدي إلى المثابرة في أنشطة التعلم (Zimmerman, 2008, 166).

ويعتمد المنحى الظاهري على مفهومين أساسيين لتنظيم الذات وهما :

١- **بنيات نظام الذات** : حيث تتركز هذه البنيات على مفهومين هما :
المفهوم العام للذات : وهو معتقدات الأفراد وإدراكهم لقدراتهم على توجيه وضبط دافعيتهم ومعارفهم وانفعالاتهم وسلوكهم ، ومفهوم الذات المحدد بمجال معين : حيث تعرفه بأنه (معتقدات الأفراد وإدراكهم لقدراتهم على توجيه وضبط دافعيتهم ومعارفهم وانفعالاتهم وسلوكهم ، وذلك في مجال معين من مجالات التعلم / الأداء .

٢- **عمليات نظام الذات** : وتتضمن هذه العمليات أن عمليات نظام الذات هي الوعي الذاتي ، والتقويم الذاتي ، والتخطيط للهدف والمراقبة الذاتية .

وفي إطار تنظيم الذات ومن المنظور الظاهرياتي يمكن تعريف عمليات نظام الذات المؤثرة والمهمة لتنظيم الذات بأنها تلك العمليات التي تهدف إلى :

- خلق معتقدات للفرد حول كفاءته الذاتية وقدرته على التحكم في مواقف محددة .
- مراقبة الحالة الذاتية والتوقع والأهداف .

تنظيم وتوجيه الدافعية والسلوك والانفعال للفرد (Mc Combs, 2001,76) .

مهارات تنظيم الذات :

هي أسلوب يعمل به الفرد على التحكم بسلوكه من خلال إحداث تغييرات بالمشيرات والعوامل التي يرتبط بها ، سواء كانت هذه العوامل داخلية أم خارجية (مصطفى القمش وعدنان العضايلة وجهاد التركي ، ٢٠٠٨ ، ١٧١)

إن الاهتمام بمهارات التنظيم الذاتي لا ينعكس فقط على اكتساب المعلومات أو تطوير الأداء ، وإنما يمتد إلى العديد من المتضمنات التربوية الأخرى ، كزيادة وعي المتعلم بتعلمه ، كما أن مهارات

مهارات تنظيم الذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية هالة السيد سالم السيد أ.د حسه مصطفى عبد العطي د. صفاء أحمد حياجة

التنظيم الذاتي ليست سمة مورثة وإنما هي مهارات يمكن اكتسابها وتنميتها من خلال الخبرة والتدريب (عبد العزيز طلبة ، ٢٠١١ ، ٢٥٠) .
ويتم التطرق لخمس مهارات لتنظيم الذات :

١- مهارة التخطيط ووضع الأهداف : Planning and laying goals skill

يُعد التخطيط مفتاح مهارات التنظيم الذاتي ؛ لأنه غالباً ما يهدف إلى تجنب الأخطاء المحتملة والتغلب على الإجراءات المكلفة في الوقت والجهد .

إن الأهداف تحفز الناس ، وتدفعهم ؛ لأن يمارسوا جهوداً مهمة ، وضرورية ، وتجعلهم مثابرين ، وتزيد أيضاً انتباههم نحو المهمة المراد إنجازها ، كما تؤثر الأهداف على الطريقة التي يعالج الأفراد بها معلوماتهم ، وهم بالتالي يركزون على أداء المهمة ، ويختارون ، ويقدمون استراتيجيات ملائمة بهدف إحراز تقدم (ابراهيم الحسينان ، ٢٠١٠ ، ٤٥).

٢- مهارة مراقبة الذات : Self-Observation Skill

وعرفها " شنك Schunk " بأنها : قيام الأفراد بملاحظة سلوكهم لإصدار أحكام تتعلق بمدى تقدمهم نحو الأهداف ، وأحكام تتعلق برودة الفعل الإيجابية أو السلبية (Schunk, 2004, 124) .

تُعد مهارة مراقبة الذات الخطوة الثانية في برنامج التنظيم الذاتي ، والتي تبدأ بالشعور بالمشكلة ، وتنتهي بالحصول على معلومات عن السلوك المستهدف ، وتتضمن كل المحاولات التي تهدف إلى جمع المعلومات عن السلوك المشكل مثل : أين ، متى ، كيف ، مع من ، كم مرة ، كم المدة ؛ بهدف الوصول إلى معلومات دقيقة تساعدنا على تقييم هذا السلوك بدقة (مصطفى القمش وآخرون ، ٢٠٠٨ ، ١٧٣) .

٣- مهارات تقييم الذات Self-Evaluation Skill :

يُعد تقييم الذات أحد الاستراتيجيات المعرفية التي تهدف إلى تهذيب ، وتنقية السلوك الإنساني من خلال تقييمه مع المعايير السلوكية المعروفة، أو التي تم تحديدها ، ويتم في هذه الاستراتيجية التمييز بين ما يقوم به الشخص ؛ أي السلوك غير المرغوب ، وما يجب أن يقوم به أي السلوك المرغوب ، ويتم في هذه الاستراتيجية مقارنة بين معايير السلوك ، ومستويات الأداء ، والمعلومات التي جمعها من سلوك الفرد (مصطفى القمش وآخرون ، ٢٠٠٨ ، ١٧٣) .

وعرفتها " زميرومان Zimmerman " بأنها : عملية الحكم على السلوك أو العمل ، إذا ما كان مرضيا بحيث يستحق التقدير ، أو المكافأة ، أو كان مثيرا لسخط الآخرين ، وغضبهم ، ومن ثم يستحق العقاب ، ويقصد بها مقارنة مستوى أداء الفرد الحالي بما يحققه من أهداف على ضوء المعايير ، أو المستويات التي يتشربها في ظل الإطار الثقافي الحاضر له ، وعوامل التنشئة الأسرية وأنماطها ، ويرجع الحكم أو التقييم الذاتي إلى مقارنة إحدى مستويات الأداء الحالية مع أحد الأهداف ؛ أي مستوى أداء واحد مع هدف واحد ، وتتأثر هذه العملية عادة بالمعايير العامة المستخدمة ، وخصائص الأهداف ، والاهتمام بتحقيق الأهداف وإلى ما يعزي الأداء في (أحمد العبسي، ٢٠١٨ ، ٢٢) .

يعتبر تقييم الذات أحد الاستراتيجيات المعرفية التي تهدف إلى تهذيب وتنقية السلوك الإنساني من خلال تقييمه مع المعايير السلوكية المعروفة ويتم في هذه الاستراتيجية التمييز بين ما يقوم به الشخص (السلوك الغير مرغوب) وما يجب أن يقوم به (السلوك المرغوب) ، ويتم في هذه الاستراتيجية أيضاً مقارنة بين معايير السلوك ومستويات الأداء (مصطفى القمش وآخرون ، ٢٠٠٨ ، ١٧٣) .

٤- مهارة تعزيز الذات : Self-Reinforcement Skill

وذكر " شنك Schunk " بأنه المكون الرابع المستخدم في التنظيم الذاتي، ويتعلق بعمليات الاستجابة الذاتية بصفة عامة ، والتقويم الذاتي لردود الأفعال الذاتية بصفة خاصة ، كما كان الحال مع ملاحظة الذات ، والحكم الذاتي ، وتتضمن ردود أفعال الذات عمليات شخصية ، مثل : تحديد الهدف ، وإدراك فعالية الذات ، والتخطيط المعرفي ، والنتائج السلوكية ، والدوافع التقييمية : والتي تعتبر أحد محفزات السلوك ، فاعتقاد الطلاب أنه يحرز تقدماً مقبولاً نحو تحقيق الهدف ، سوف يحسن من فعاليته الذاتية ، كما أن التقييمات السلبية لا تنقص الدافعية وخصوصاً إذا اعتقد الطلاب أنهم قادرون على التحسن ، فإن هذا مؤشر على إمكانية التقدم إذا استطاعوا تحسين جهودهم ، أو ضاعفوا منه ، والدوافع المادية : يعمل الطلاب على مكافآت حقيقية لأنفسهم بشكل روتيني ، كما أن المكافآت الخارجية تحسن الفعالية الذاتية خصوصاً عندما يتم ربطها مع إنجازاتهم (Schunk, 2012, 405) .

كما تُعرف مهارة تعزيز الذات بأنها : " تغذية راجعة للسلوك الإيجابي أي المرغوب فيه ، ويقوم بها الفرد بتقديم معززات ذاتية بعد قيامه بتحقيق الأهداف المطلوبة منه حسب المعايير المعادة مسبقاً ؛ لتعزيز السلوك وتقويته ، بحيث ينعكس ذلك على ضبط ذاته " (ربيع رشوان، ٢٠١٥ ، ٤٢) .

٥- مهارة ضبط المثيرات الخارجية Control of External Stimulants skill

عرفها " أحمد محمود الجبوري " بأنها : التحكم في السلوك من خلال التحكم بالمثيرات التي تسببه (أحمد الجبوري ، ٢٠١١ ، ٣٠) .
يذكر جرانفولد (Granvold, 1994) أنه في هذه الاستراتيجية يحاول الفرد إحداث تغييرات وتلاعب بالمثيرات التي تسبق وتستجر السلوك المستهدف من أجل زيادة أو خفض أو إنهاء السلوك حيث يتم

إزالة أو تقليل الاشارات التي تسبق السلوك الأمر الذي يؤثر على فرص ظهور السلوك والتحكم به في (مصطفى القمش وآخرون، ٢٠٠٨ ، ١٧٤) .
فاستراتيجية ضبط المثيرات الخارجية لها أهمية كبيرة في إعادة وتنظيم مكان التعلم ، حيث يستطيع المتعلم التغلب على الملل والتشتيت مما يزيد من احتمالية إكمال المهمة أو العمل (ربيع رشوان ، ٢٠٠٦ ، ٥٦).

التنظيم الذاتي لدى المراهقين:

تعتبر مرحلة المراهقة من أهم المراحل في حياة الإنسان لما تتصف به من خصائص النمو وتغيراتها في شتى الجوانب ، وتأثير هذه الخصائص على تشكيل شخصية الفرد، والقدرة على تحقيق التوافق في كافة نواحي الحياة.

وبالتالي فإن المراهقين في حاجة دائمة إلى التدريب على تحقيق أهدافهم ، وتوجيه أفكارهم وانفعالاتهم ، وتنمية الثقة بما يمتلكون من قدرات وإمكانات من أجل تقدير أفضل لذواتهم ، وتحقيق أفضل لأهدافهم التي من المفترض أن يضعونها لأنفسهم (هبة محمود، ٢٠٢٠ ، ٣٧١) ، لذلك اهتمت العديد من الدراسات بإعداد مقاييس لتنظيم الذات في مرحلة المراهقة مثل دراسة (أحمد بلعيد، ٢٠١٨) وتم تطبيقه على عينة قوامها (٢٤٤) تلميذاً في مدرسة الصادق طالبي الثانوية بالأغواط ، ويتكون هذا المقياس من ثلاثة استراتيجيات تنظيم الذات ، وهي الاستراتيجيات المعرفية ، واستراتيجيات ما وراء المعرفية، واستراتيجيات إدارة المصدر. ومن خلال مفهوم تنظيم الذات يقوم الفرد بعمليات تحديد أهدافه، وتوجيه ذاته، وصنع قراراته، والتحكم في دوافعه كما يتضمن التعامل السليم مع التحديات التي قد يواجهها أثناء محاولته انجاز المهام وتحقيق الأهداف (Jakesova, Kalenda, Javora, 2016 , 314)

وهذا ما أكدته دراسة (هبة محمود، ٢٠٢٠) من أهمية تنمية مفهوم تنظيم الذات لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية وذلك من خلال تنمية

مهارات تنظيم الذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية هالة السيد سالم السيد أ.د حسه مصطفى عبد العطي د. صفاء أحمد حجاجه

القدرة على مراقبة الذات والتقييم والنقد الذاتي وزيادة الثقة بالنفس، ويساعد التنظيم الذاتي في المساعدة في حل العديد من المشكلات لدى المراهقين كما في دراسة (سوسن عيد الله ، ٢٠٠٩) التي هدفت إلى معرفة أثر التنظيم الذاتي في تعديل سلوك الأناية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ، وأيضاً دراسة (علاء الأسواني، ٢٠١٣) التي أكدت أهمية التنظيم الذاتي في خفض أعراض نقص الانتباه و التشتت وفرط الحركة والاندفاعية وتحسين الكفاءة الأكاديمية لدى التلاميذ المرحلة الابتدائية، ودراسة (رياض راغب، ٢٠١٨) التي أكدت على أهمية التنظيم الذاتي في خفض مستوى السلوك العدواني وزيادة مستوى الدافعية لدى طلاب الصف الثامن الأساسي.

ثانياً: القلق الاجتماعي؛

أ- مفهوم القلق الاجتماعي :

ويشير (فاروق عثمان ، ٢٠٠١ ، ٨٥) إلى أن مفهوم القلق الاجتماعي Social Anxiety يرتبط بالتفاعل بين الفرد والآخرين ، ويسمى القلق الاجتماعي أو قلق المواجهة ، أو قلق الاتصال ، أو الخجل، أو قلق المواعيد ، ورغم إن القلق الاجتماعي يمكن اعتباره واقعة سيكولوجية تظهر كأحد نواتج التقييم الاجتماعي إلا أن هذا القلق يحمل في داخله بذرة الخجل ، وهو يظهر في صورة انطواء وعدم القابلية في التفاعل .

وقد ورد في معجم علم النفس والطب النفسي تعريف القلق الاجتماعي Social Anxiety بأنه مشاعر خوف الفرد على مكانته الاجتماعية ، ودوره الاجتماعي ، وسلوكه الاجتماعي (جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاي ، ١٩٩٥ ، ٣٥٨٩) .

أما الدليل الإحصائي والتشخيصي الخامس فيعرف القلق الاجتماعي بأنه خوف أو انزعاج ملحوظ من التعرض لفحص اجتماعي ، وهو تجنب المواقف المزعجة أو تحملها بقلق شديد ، وتستمر الأعراض

على الأقل ستة شهور) كرنج انا ، وجونسون شيري ، ودافيسون جيرالد ، و نيل جون ، ٢٠١٦، ٣٥١).

ويعرف (Leary, et al , 1995 , 6-8) القلق الاجتماعي بأنه تلك الخبرة المعرفية والانفعالية التي تستثار من خلال إدراك الفرد لاحتمالات التقييم السلبي له من قبل الآخرين ، كما يرى أنه يتضمن استثارة فيزيولوجية غير سارة وخوفاً من الأذى النفسي. ويتضمن هذا التعريف الإشارة إلى أربعة مكونات هي : المكون المعرفي: ويتضح في إدراك الشخص للموقف الاجتماعي بطريقة سلبية مع تركيزه على التقييم السلبي الذي قد يتعرض له من الآخرين، والمكون الفسيولوجي: ويتجسد في التغيرات الفسيولوجية الناجمة عن استثارة الجهاز العصبي المستقل وتنشيطه ، والمكون الانفعالي: ويتمثل في مشاعر الخوف ، والتوتر والهلع في المواقف الاجتماعية ، المكون السلوكي: ويتمثل في السلوك التجنبي للمواقف الاجتماعية المثيرة للقلق عند الفرد المصاب بالقلق الاجتماعي.

وتعرفه (أسماء محمد ، ٢٠١١ ، ١٧) بأنه الصراع الداخلي القائم داخل الفرد من حيث الرغبة في الاندماج الاجتماعي وممارسة المهارات الاجتماعية ، وفي نفس الوقت الخوف من تفحص الآخرين له ، وما يترتب على هذا التفحص من تقييمات عادة ما تكون سلبية (من وجهة نظرهم) تدفعه إلى تحفيز الذات والانسحاب من تلك المواقف ، وعادة ما يصاحب ذلك تغيرات فسيولوجية ومعرفية وسلوكية.

كما عرفه (علاء حجازي ، ٢٠١٣ ، ١٧) بأنه خوف مستمر وملحوظ ، وقلق شديد يظهر لدى الأفراد في مواقف التفاعل الاجتماعي والأداء العام ، حيث يكون سلوكهم موضع ملاحظة من الآخرين ، سواء كان ذلك واقعياً أو متخيلاً ، والحكم والتقييم السلبي من الآخرين في المواقف الاجتماعية ، ولذلك يعانون من الكدر والضيق.

معاهدات تنظيم الذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية هالة السيد سالم السيد أ.د حسه مصطفى عبد العطي د. صفاء أحمد حياجة

ويعرف سكينر (Schnier, 2003: 515-516) القلق الاجتماعي بأنه خوف دائم وشديد وارتباك ، والأشخاص في هذه الحالة غالباً ما يتجنبون المشاركة في الأنشطة الاجتماعية أو العامة مثل: إلقاء خطبة ، أو المقابلات مع الآخرين أو الاجتماعات، حيث إن القلق الاجتماعي يؤدي إلى تركيز الانتباه حول انتقادات الغير.

ويعرفه (Beckham & Beckham, 2004 :3) بأنه خوف مستمر وملحوظ في مواقف الأداء والمواقف الاجتماعية التي من خلالها يحدث الارتباك والحرص للفرد ، فالفرد المصاب بالقلق الاجتماعي يكون في مواقف الأداء والمواقف الاجتماعية للخوف من الآخرين من أن يقيّمونه بشكل سلبي ويحكمون عليه بأنه غبي وضعيف.

وتعرفه (فاطمة الكتاني ، ٢٠٠٤ ، ٢٣) بأنه استجابة انفعالية ومعرفية وسلوكية لموقف اجتماعي يدرك على إنه يتضمن تهديداً للذات وخوفاً من التقييم السلبي Fear of negative evaluation من الآخرين، والذي يؤدي إلى مشاعر الانزعاج والضيق وقد يؤدي إلى الانسحاب الاجتماعي والتحفّظ والكف.

ويعرف القلق الاجتماعي بأنه حالة من التوتر والارتباك يشعر بها الفرد عندما يتواجد مع الآخرين أو يكون موضع اهتمام الآخرين، ومن أهم خصائصه الخوف من التقييم السلبي من الآخرين، والخوف من الرفض وبالتالي الانسحاب من المواقف الاجتماعية.(زينب عثمان، ٢٠١٤ ،١٤١).

واستنتجت الباحثة من خلال التعريفات السابقة أن القلق الاجتماعي يحدث عند وجود الانسان في عدد من المواقف الاجتماعية من خلال التفاعل مع الآخرين، والذي يسبب ازعاجاً للفرد ، والضرر في المواقف الحياتية المختلفة بشكل كبير.

ب- أبعاد القلق الاجتماعي :

القلق الاجتماعي ظاهرة نفسية واجتماعية تتضمن أربعة أبعاد وجدانية ، ومعرفية، وسلوكية ، وفسولوجية ، وهي جوانب مترابطة فيما بينها وأوجه مختلفة لعملية واحدة كما يلي :

البعد الوجداني :

يقصد بالبعد الوجداني مشاعر الخوف والتوتر والهلع (أسامة فاروق ، ٢٠١٤ ، ٤٤) ، كما يتضمن أيضاً مشاعر الارتباك والتوتر والعصبية ونقص الثقة بالنفس ، والناس يمكن أن يواجهوا القلق الاجتماعي عندما يتخيلون المواقف الاجتماعية مثلما يحدث معهم في الواقع تماماً (فاطمة الكتاني، ٢٠٠١ ، ٩٠).

البعد المعرفي :

يقصد بالبعد المعرفي المعتقدات والأفكار السلبية والافتراضات غير التوافقية لدى الفرد، فالمكون المعرفي يلعب دوراً حاسماً في استمرار القلق الاجتماعي (سامر رضوان، ٢٠٠١، ٤٩)، ويتمثل ذلك في أحاديث الذات السلبية بالإضافة إلى التقييم السلبي المبالغ فيه للأداء الاجتماعي الذي يجب أن يكون عليه الفرد من وجهة نظره الشخصية من خلال الانتباه للمعلومات السلبية عن الذات وعن أدائه في المواقف الاجتماعية المختلفة (رولا السوالقة ، ٢٠١٩ ، ١١٩).

البعد السلوكي :

ويتمثل في السلوك التجني للمواقف الاجتماعية المثيرة للقلق (حياة البناء، ٢٩٤، ٢٠٠٦) ، ويظهر هذا السلوك في صورة سلوكيات لفظية وأخرى غير لفظية نتيجة الشعور بالقلق والضيق والانزعاج في المواقف الاجتماعية .

معاهدات تنظيم الذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية هالة السيد سالم السيد أ.د حسه مصطفى عبد العطي د. صفاء أحمد حجاجه

البعد الفسيولوجي:

ويعني التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بخبرة القلق والتي تحدث أثناء التعرض لموقف اجتماعي باعث للقلق ، حيث يستثار الجهاز العصبي السمبثاوي فيرتفع ضغط الدم، وتتسارع ضربات القلب، وتزيد سرعة التنفس، ويرتفع مستوى السكر في الدم، ويجف الحلق، وترتجف الأطراف (رانيا عبد الوهاب، ٢٠١٨، ٢٠٠).

وترى الباحثة أنه يوجد ارتباط وثيق بين هذه الأبعاد الأربعة عند المصابين بالقلق الاجتماعي حيث يحدث نتيجة الأفكار السلبية لدى الفرد مشاعر الضيق والتوتر والارتباك الزائد في المواقف الاجتماعية والذي يؤدي إلى اضطرابات سلوكية وفسيولوجية واضحة .

ج- النظريات المفسرة للقلق الاجتماعي :

نظرية التحليل النفسي

يرى فرويد " Frued " أن القلق يظهر أصلاً كرد فعل لحالة من حالات الخطر التي تواجه الشخص ، فإذا انتهت هذه الحالة انخفضت أو تلاشت أعراض القلق ، ولكنها إذا عادت إلى الفرد ظهرت أعراض القلق مرة أخرى (محمد الشناوي ، ٢٠٠٠ ، ٣٧).

أما مدرسة الفرويديين الجدد ومن روادها (هورني، وأدler، وسوليفان) فقد اهتموا بدراسة علاقة الفرد بالمجتمع ، معتبرين أي تهديد لهذه العلاقة يثير القلق ، وترى كارن هورني Horny أن القلق الذي يسبب العصاب يسمى " القلق الأساسي" ، وأن هناك ثلاثة خطوط رئيسية يمكن للفرد التحرك وفقاً لها " :

١. التحرك نحو الناس : وهو أن الفرد يتقبل عجزه ويحاول أن يكسب حب الناس وأن يعتمد عليهم وبالتالي يحصل على الأمن والتبعية والانتماء .

٢. التحرك ضد الناس : وهنا نجد الفرد يهب نفسه لمحاربة المحيطين به ، وهو لا يثق بنوايا ومشاعر الآخرين نحوه ، ويحاول أن يكون الأقوى ويتغلب على الجميع لكي يحمي نفسه .

٣. التحرك بعيداً عن الناس : ونجد الفرد لا يريد أن ينتمي للآخرين ولا أن يحاربهم ويعاديهم ، بل يهمله أن يكون بعيداً عنهم ، ويبنى لنفسه عالماً خاصاً به عن طريق أحلام اليقظة ، أو الانهماك في القراءة أو الاستماع للموسيقى (إيهاب الببلاوي ، ٢٠٠١ ، ٤٠) ، وهذا ما يسمى القلق الاجتماعي الذي ينتج من الشعور بالنقص الجسدي أو النفسي الاجتماعي.

وترى الباحثة أن نظرية التحليل النفسي والتي تُرجع القلق الاجتماعي إلى أن ماضي الفرد وخبراته القديمة ناقصة ويعتريها بعض الأخطاء ، في حين أن أتباع فرويد مثل أدلر، وهورني، وسوليفان حاولوا التغلب على هذه العيوب حيث ربطوا بين الواقع الحالي الذي يتأثر به الطفل وسلوكه الحالي وبالتالي خالفوا فرويد حين قالوا أن الماضي هو الذي يحرك الحاضر والمستقبل لدى الفرد

النظرية السلوكية :

تنظر المدرسة السلوكية إلى القلق على أنه سلوك متعلم من البيئة التي يعيش وسطها الفرد تحت شروط التدعيم الإيجابي والتدعيم السلبي ، فيفسرون القلق في ضوء الاشتراط الكلاسيكي ، وهو ارتباط منبه جديد بالمنبه الأصلي ويصبح هذا المثير الجديد قادراً على استيعاب الاستجابة الخاصة بالمنبه الأصلي (علاء الدين كزافي، ١٩٩٠ ، ٣٤٩).

والقلق حالة غير سارة يعمل الفرد على تجنبها، والقلق يعتبر دافعاً مكتسباً أو قابلاً للاكتساب ، ويحدث القلق نتيجة الصراع ، والصراع قد يأخذ الكثير من الأشكال مثل صراع الإقدام - الإحجام ، صراع الإقدام - الإقدام ، صراع الإحجام - الإحجام ، إلا أن هذا الصراع يولد حالة من عدم الاتزان تؤدي إلى القلق ، ولا يكون هناك مضرراً من هذا

معانات تنظيم الذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية هالة السيد سالم السيد أ.د حسه مصطفى عبد العطي د. صفاء أحمد حجازة

الصراع حتى يعود الاتزان مرة أخرى (فاروق عثمان ، ٢٠٠١ ، ٣٣) ،
ويفسر دولارد Dollard وميللر Meller الخوف والقلق باعتبارهما
دافعان متعلمان ثانويان ، وأن القلق ينشأ لدى الفرد نتيجة اكتسابه من
الوالدين (علاء حجازي، ٢٠١٣، ٢٧).

وبالتالي فإن القلق الاجتماعي طبقاً للنظرية السلوكية هو
استجابة مكتسبة تستثار بمثير محايد يقوم باستدعاء القلق نتيجة اقترانه
عدة مرات بمثير طبيعي للقلق وفقاً لعملية الاشتراط .

نظرية القلق الدافع :

ربط أصحاب نظرية القلق الدافع أمثال (تايلور - تشايلد - ماندلر ،
ساراسون) بين خاصية الدافع - الذي يدفع الفرد للتعلم والعمل والقلق ،
فلقد أوضح الباحثون منذ زمن طويل طبيعة العلاقة المنحنية بين القلق
والأداء، حيث أن إثارة القلق عندما تكون منخفضة أو غائبة فإن أداء الفرد
يكون ضعيفاً أو غير كاف، كذلك فإن الإثارة عندما تكون قوية جداً فإن
الأداء يتدهور وهو أمر يسهل ملاحظته في الحياة اليومية . فالطالب
الذي لا يبالي ولا يهتم بالامتحانات أي يندم لديه القلق إزاء الامتحان قد
لا يبذل جهداً للتحصيل والاستيعاب وبالتالي يكون عرضة للفشل ، غير أن
الطالب الذي يقلق بدرجة عالية إلى حد الفزع من الامتحان ويشتد خوفه
منه بسوء تحصيله وينسى الكثير مما استوعبه ويتدنّى مستوى إجابته في
الامتحان ويكون عرضة للفشل أيضاً (علاء الدين كفاي ، ١٩٩٠ ، ٣٥١) .

النظرية المعرفية :

ذهب أصحاب المدرسة المعرفية أمثال (اليس - بيك - كيللي) إلى
أن معتقدات الفرد، وأفكاره الخاطئة تلعب دوراً حيوياً في توليد القلق
لديه . فهناك ثلاث ظواهر تنتاب مريض القلق وهي :

١. عدم القدرة على مناقشة الأفكار المخيضة المسببة للقلق
الاجتماعي، فقد يشك المريض في أن أفكاره المثيرة للقلق غير

منطقية ، ولكن قدرته على تقييم تفاعلاته مع الآخرين، وإعادة التقدير بموضوعية تكون ضعيفة ، وبالرغم من أنه قد يكون قادراً على مناقشة مدى منطقية أفكاره المثيرة للقلق إلا أنه يعتقد في جدواها وصلاحيتها .

٢. تكرار الأفكار بشأن الخطر وتقييم الآخرين السالب له: لذا فإن الشخص المصاب بالقلق الاجتماعي لديه ادراكات متواصلة لفظية أو صورية بشأن حدوث أحداث مؤذية .

٣. تعميم المثير : فقد يزيد مدى المثيرات المحدثه للقلق الاجتماعي ، حيث يدرك أي تصرف من الآخرين، أو حركة، أو تغيير بيئي على أنه خطر (ايهاب الببلاوي ، ٢٠٠١ ، ٤٥-٤٦) .

٤. وعندما يقوم الفرد بالقراءة الذاتية للمواقف الحياتية من خلال العمليات الذهنية التي يتمكن بها من ادراك العالم الداخلي والخارجي ، فقد يعتريها أو يعتري جزء منها خلل أو تحريف، يؤدي إلى بلورة أفكار وتصورات مشوهة عن النفس أو عن الآخرين، وتكون سبباً في نشأة العديد من المشاكل النفسية، والواقع أن مظاهر التشويه والتحريف اليومية راجعة بالأساس إلي القراءات والتأويلات الخاطئة وسوء فهم الآخرين وهذا ما يؤدي إلى اشراطات مشوهة يقوم الفرد بإسقاطها على مواقف جديدة (اسماعيل علوي، ٢٠٠٩، ٤٩)، وبالتالي فإن الادراك المشوه يلعب دوراً في تطور القلق الاجتماعي و الحفاظ عليه عند مواجهة المواقف المخيفة ، ويتم تنشيط التوقعات حول الآخرين والنفس ، وتعمل هذه التوقعات كنوع من الخريطة المعرفية التي يستخدمها الأفراد للتنقل في الموقف الاجتماعي الذي يخشى حدوثه (Sarah, 2014 ، 4) ، وبالتالي تعتمد النظرية المعرفية على فهم هذه المخططات أي القواعد التي تصنف وترتب وتنظم وتفسر المعلومات الواردة للفرد(طالب الصادة، ٢٠١٦، ١١) ، ومن أهم علاجات القلق الاجتماعي التي أشارت إليها هذه النظرية

مهارات تنظيم الذات وحلقتها القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية هالة السيد سالم السيد أ.د حسه مصطفى عبد العطي د. صفاء أحمد حجاجه

: التدريب على المهارات الاجتماعية ، والاسترخاء، والعلاج الذاتي ،
والعلاج المعرفي وغيرها (ديفيد ه بارلو ، ٢٠٠٢ ، ٢٤٠).

ونتيجة لذلك ترى الباحثة أن القلق الاجتماعي طبقاً للنظرية
المعرفية يتولد لدى الفرد بسبب أسلوب التفكير الذي لا يخضع للمنطق
وتبني مجموعة من المفاهيم الخاطئة .

القلق الاجتماعي لدى المراهقين:

تعتبر فترة المراهقة من فترات التغيير الفسيولوجي الملحوظ ،
وأهم تغير هو حدوث البلوغ الجنسي ، كما تتصف هذه المرحلة
بالانفعالات العنيفة ، والغضب لأتفه الأسباب حيث يشور المراهق من
مثيرات لا تحتاج إلى الغضب، وقد لا يستطيع المراهق التحكم فيها
(نعيمة الرفاعي وحنان الجمال ، ٢٠١١ ، ٥٠٩).

كذلك تعد مرحلة المراهقة من أهم مراحل النمو العقلي
والانفعالي والاجتماعي ، وباعتبار أن المراهق كائن اجتماعي بطبعه ،
يتفاعل مع الآخرين ويتأثر بهم، وبالتالي يتولد لدى المراهق استجابة
انفعالية تؤثر على سير عمليات التفاعل الاجتماعي ، وقد تأخذ هذه
الاستجابة منحىً سلبياً يتمثل بما يسمى بالقلق الاجتماعي خاصة ان كان
لديه أفكار وقيم وميول تتعارض مع تقاليد مجتمعه (محمد عيد ، ٢٠٠٠ ،
١٨٩) .

ويعد الرهاب الاجتماعي من المشكلات النفسية المنتشرة بين
المراهقين (محمد الصبوة ، ٢٠٠٧ ، ٣٢) ، وهذا ما أكدته دراسة (سها
خليل ابراهيم ، ٢٠١٨) التي هدفت إلى الكشف عن مستوى الرهاب
الاجتماعي لدى المراهقين في المدارس الثانوية واستخدمت مقياس
الرهاب الاجتماعي على عينة عشوائية بلغت (٥٠٠) طالب وطالبة، وأثبتت
النتائج انتشار الرهاب الاجتماعي لدى المراهقين، وأكدت دراسة (مهلة
محمد ، ٢٠٠٩) انتشار القلق الاجتماعي بين المراهقين في المرحلة الثانوية
بمدينة القضارف في السودان، حيث أجريت الدراسة على عينة بلغت (٢٤٠)

طالباً وطالبة بالمدارس الحكومية، كذلك أكدت دراسة (هناء خالد الرقاد، ٢٠١٧) أن المراهق أكثر عرضة للقلق الاجتماعي، ومن أهم الآثار التي يسببها القلق الاجتماعي أنه يعيق المراهق من أداء مهامه، ويحد من التفاعل الاجتماعي البناء، وهذا ما أكدته دراسة (أمجد فرحان الركيبات، ٢٠١٥، ٢) التي أجريت على عينة بلغت (١٠٥) طالباً وطالبة من مديرية البادية الجنوبية بالصف العاشر الأساسي بالأردن.

ثالثاً العلاقة بين تنظيم الذات والقلق الاجتماعي:

لقى مفهوم تنظيم الذات منذ ظهوره كثيراً من التقبل والحماس لاستخدامه من قبل الباحثين في مجال علم النفس التطبيقي المختلفة (More & Ozakini, 2013, P. 1755) فعلى سبيل المثال يرتبط استمرار العلاقات الاجتماعية الايجابية ونجاحها بمهارات تنظيم الذات (Peterson & Seligman, 2004, P.503) ، وتتفق هذه النتائج مع دراسة نانسي كوكوفسكي (Kocovski, Nancy,) (2000) التي أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٧٤) طالباً - (١٢٤) طالبة ، (٥٠ طالب) من الكليات تتراوح أعمارهم ما بين (١٨ - ٤١) سنة ، التي أكدت وجود علاقة عكسية بين القلق الاجتماعي وتنظيم الذات.

فمن ناحية يساعد الاهتمام بكل ما يخضع لملاحظة الآخرين على توجيه السلوك الاجتماعي بمهارة في الاتجاه الصحيح (Gumpel,) (2000) ، من أجل تحقيق انطباعات ايجابية عن الذات لدى الآخرين ، بما يتضمنه ذلك من محاولات لتعديل السلوك وفقاً لتوقعات الجماعة المرجعية للفرد ومعاييرها (Heimer & Matsuda, 1994) .

ومن ناحية أخرى ، فإن عدم السيطرة على الاستجابات أو الاندفاعات الانفعالية إزاء المواقف أو الاحداث المثيرة للمشاعر السلبية ، وما يترتب عليه من اعتداءات متفاوتة الشدة على الآخرين ، يؤدي إلى تصدع العلاقات الاجتماعية للفرد (Shelly, 1994) ، بما لذلك من عواقب وخيمة ، وبخاصة في سنوات المراهقة المبكرة ، حيث يرتبط

مهارات تنظيم الذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية هالة السيد سالم السيد أ.د حسه مصطفى عبد العطي د. صفاء أحمد حياجة

الشعور بالرفض الاجتماعي من الأقران بالفشل في المدرسة أو التورط في سلوكيات انحرافية (Taylor, et al., 1999) .

كما تؤثر مهارات تنظيم الذات على أداء الفرد لمهام أو أنشطة الحياة الدينية والسياسية والاجتماعية والرياضية ، حيث تزيد القدرة على تنظيم الذات بشكل عام من شعور الأفراد بالاعتدال ومثابرتهم في الأداء وتوافقهم مع الجماعة (Ryan & Deci, 2000) ، كما هدفت دراسة (أيمن عبد الرحمن علي، ٢٠١٨) على التعرف على التنظيم الذاتي وعلاقته بالانسحاب الاجتماعي لدى الطلبة المراهقين ، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (٢٠٧) طالباً من طابة المدارس الثانوية بكفر قاسم في فلسطين وأظهرت النتائج أن مستوى التنظيم الذاتي مرتفع بينما كان مستوى الانسحاب الاجتماعي منخفضاً.

التعقيب على الإطار النظري؛

من خلال عرض الاطار النظري والدراسات السابقة استنتجت الباحثة وجود علاقة قوية بين مصطلح تنظيم الذات والمتغيرات الأخرى التي تناولتها هذه الدراسات ، حيث يلعب التنظيم الذاتي دوراً كبيراً في حياة الفرد بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة، وحتى يصل التلميذ في المرحلة الاعدادية إلى مستوى من التنظيم الذاتي يجب عليه أن يتبع مهارات (التخطيط - مراقبة الذات - تقييم الذات - تعزيز الذات).

والمتغير الثاني الذي تناولته الباحثة هو متغير القلق الاجتماعي الذي تناولته الدراسات السابقة نظراً لأهميته الكبيرة لأنه من أساسيات عدم نجاح الفرد في علاقاته الاجتماعية ومن ثم عدم الانسجام والتكيف والتأقلم مع طبيعة المجتمع الذي يعيش فيه، ويعتبر موضوعي تنظيم الذات والقلق الاجتماعي من الموضوعات النفسية المهمة التي لها دور مهم في نجاح الفرد أو اخفاقه سواء في الأمور التعليمية أو العملية من هنا ظهرت أهمية تناول هذين المتغيرين في هذه الدراسة.

في ضوء أدبيات البحث السابقة حول كلاً من القلق الاجتماعي وتنظيم الذات لدي طلاب المرحلة الاعدادية يمكن صياغة فروض البحث كما يلي:

فروض البحث

- ١- توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات طلاب المرحلة الإعدادية علي مقياس مهارات تنظيم الذات (الأبعاد والدرجات الكلية) ، ودرجاتهم علي مقياس القلق الاجتماعي (الأبعاد والدرجات الكلية).
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات : الذكور والإناث من طلاب المرحلة الإعدادية علي مقياس مهارات تنظيم الذات (الأبعاد والدرجات الكلية).
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات : الذكور ، والإناث من طلاب المرحلة الإعدادية علي مقياس القلق الاجتماعي (الأبعاد والدرجات الكلية).
- ٤- يمكن الكشف عن ديناميات الشخصية المميزة للطلاب ذوي القلق الاجتماعي المرتفع وضعف تنظيم الذات من خلال التحليل الاكلينيكي.

الطريقة والإجراءات :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة في البحث الحالي المنهج الوصفي الذي يهدف الى التعرف على العلاقة بين القلق الاجتماعي وتنظيم الذات لدي طلاب المرحلة الاعدادية والفروق بين الجنسين في كل من القلق الاجتماعي وتنظيم الذات ، كما استخدمت الباحثة المنهج الإكلينيكي الذي يهدف إلى التعرف على ديناميات الشخصية للطلاب ذوي القلق الاجتماعي المرتفع وقصور مهارات تنظيم الذات .

معاهدات تنظيم الذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية هالة السيد سالم السيد أ.د حسه مصطفى عبد العطي د. صفاء أحمد حياجة

متغيرات البحث: تنظيم الذات (المتغير المستقل)، القلق الاجتماعي (المتغير التابع).

عينة البحث :

أجريت الدراسة الحالية على عينة قوامها (٦٨) طالباً وطالبة مقسمة إلى (٣٠) طالباً، و(٣٨) طالبة من طلاب المرحلة الإعدادية، وكانت تتراوح أعمارهم بين (١٣ - ١٥) عاماً، حيث يبلغ متوسط أعمار العينة (١٤,٢٥) سنة، والانحراف المعياري (٠,٨٩) سنة.

العينة الاكلينيكية:

حالتين من تلاميذ المرحلة الإعدادية ذوي القلق الاجتماعي المرتفع، وتنظيم الذات المنخفض، حيث سجلت الحالة الأولى درجة منخفضة على مقياس تنظيم الذات (٨٧/٥٠)، ودرجة مرتفعة على مقياس القلق الاجتماعي (١٣٦/٧٨)، سجلت الحالة الثانية درجة منخفضة على مقياس تنظيم الذات (٨٧/٥٥)، ودرجة مرتفعة على مقياس القلق الاجتماعي (١٣٦/٨٠).

أدوات البحث:

أولاً أدوات الدراسة السيكومترية:

١- مقياس تنظيم الذات:

خطوات بناء مقياس تنظيم الذات:

١- الاطلاع على بعض المقاييس والاستبانات التي تناولت تنظيم الذات مثل (مقياس تنظيم الذات إعداد أسماء سلامة أحمد، ٢٠١٧)، حيث يشمل هذا المقياس (٦٠) عبارة موزعة على خمسة أبعاد، البعد الأول: وضع الأهداف والتخطيط لتحقيقها ويتكون من (١٣) عبارة، والبعد الثاني: البحث عن المعلومات ويتكون من (١٢) عبارة، البعد الثالث: البحث عن العون الاجتماعي ويتكون من (١٢) عبارة، والبعد الرابع:

الحفظ والاسترجاع ويتكون من (١٣) عبارة، والبعد الخامس: مراجعة السجلات ويتكون من (١١) عبارة، و (مقياس التنظيم الذاتي للتعلم إعداد عبدالقادر سليم زيارة، ٢٠١٦)، ويتكون هذا مقياس التنظيم الذاتي من (٣٨) فقرة موزعة على خمسة مجالات، وهي: التخطيط ووضع الأهداف، مراقبة الذات، وتقييم الذات، وتعزيز الذات، وضبط المشيرات الخارجية، وتم التأكد من صدق البناء للمقياس من خلال تطبيقه على عينة قوامها (٦٠) طالبا، و (مقياس تنظيم الذات لطلبة المرحلة الثانوية، إعداد أحمد محمود الجيوري، ٢٠١١)، ويتكون هذا المقياس من (٣٤) فقرة موزعة على أربعة أبعاد هي: البعد الأول مراقبة الذات ويتكون من ١٠ فقرات، البعد الثاني تقويم الذات، ويتكون من ١٠ فقرات، والبعد الثالث تعزيز الذات، ويتكون من ٧ فقرات، والبعد الرابع ضبط الذات ، ويتكون من ٧ فقرات، و (مقياس تنظيم الذات، إعداد عبدالغفار عبدالجبار القيسي، شيماء محمد لطيف، ٢٠١٦) ، ويتكون هذا المقياس من (٣٩) عبارة موزعة على خمسة أبعاد هي: الملاحظة الذاتية، والمحاكمة الذاتية، والاستجابة الذاتية، والتخطيط وتحديد الأهداف، وتعزيز الذاتي.

واستفادت الباحثة من هذه المقاييس في تحديد أبعاد المقياس صياغة عبارات المقياس .

ب-الدراسة الاستطلاعية: أجرت الباحثة دراسة استطلاعية من خلال (استبيان مفتوح) يسجل فيه معلمو المرحلة الاعدادية أهم المشكلات النفسية التي يعاني منها المراهق في المرحلة الإعدادية ، وكيفية التغلب علي هذه المشكلات ، وقد ساعدت الاجابات علي صياغة التعريف الإجرائي لتنظيم الذات.

ج- التوصل لتعريف إجرائي لتنظيم الذات : حيث يُعرف تنظيم الذات في البحث الحالي إجرائيا بأنها: " مجموعة من العمليات التي يقوم بها الفرد للوصول إلى حياة أفضل وتشمل هذه العمليات تحديد الأهداف، ومراقبة الذات وتقويم ما تحقق من أهداف ثم تعزيز الذات".

معاهدات تنظيم الذات وحلقتها القلق الاجتماعي لدي طلاب المرحلة الإعدادية هالة السيد سالم السيد أ.د حسه مصطفى عبد العطي د. صفاء أحمد حياجة

د- وضع الصورة المبدئية للمقياس: كل ما سبق ساعد علي وضع مجموعة من الأبعاد بلغت (٤) أبعاد، وصياغة مجموعة من العبارات صياغة مبدئية بلغت (٣٢) وهذه الأبعاد هي:

البعد الأول: التخطيط

يقصد بهذا البعد مدى قدرة الطالب على تحديد أهدافه التي يرغب في تحقيقها وتجنب الأخطاء المحتملة ، وعدد عباراته (٨) ويشمل العبارات ١، ٥، ٩، ١٣، ١٧، ٢١، ٢٥، ٢٩ .

البعد الثاني: مراقبة الذات

يقصد بهذا البعد مدى قدرة الطالب على التفكير في كل ما يصدر من سلوكياته سواء كانت سلبية او إيجابية، وعدد عباراته (٨) ويشمل العبارات ٢، ٦، ١٠، ١٤، ١٨، ٢٢، ٢٦، ٣٠ .

البعد الثالث: تقويم الذات

وهو أن يقارن الطالب بين ما حققه من أهداف وما خطط له وأن يسجل أخطائه باستمرار، و عدد عباراته (٨) و يشمل العبارات ٣، ٧، ١١، ١٥، ١٩، ٢٣، ٢٧، ٣١ .

البعد الرابع: تعزيز الذات

وهو أن يقوم الطالب باستمرار بتقديم معززات ذاتيه بعد قيامه بتحقيق الأهداف المخطط لها مسبقاً وذلك لإعطاء الثقة بنفسه وتقوية السلوك المطلوب، وعدد عباراته (٨)، يشمل العبارات ٤، ٨، ١٢، ١٦، ٢٠، ٢٤، ٢٨، ٣٢ .

الخصائص السيكومترية للمقياس:

(١) الاتساق الداخلي:

(أ) الاتساق بين العبارات وأبعادها:

تم تطبيق المقياس علي عينة استطلاعية قوامها (٤٣) تلميذاً وتلميذة بالمرحلة الإعدادية اختيروا بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث ، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجات العبارات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها، والنتائج كما يلي:

جدول (١) معاملات الارتباط بين درجات العبارات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها في مقياس تنظيم الذات (ن = ٤٣ تلميذاً وتلميذة)

(٤) تعزيز الذات		(٢) تقويم الذات		(٢) مراقبة الذات		(١) التخطيط	
معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
**٠,٨٢٤	٤	**٠,٦٣١	٣	**٠,٧٦٥	٢	**٠,٥٤٩	١
**٠,٧١٩	٨	**٠,٧٢٥	٧	**٠,٦٩٢	٦	**٠,٧٤٧	٥
**٠,٦٩٤	١٢	**٠,٨٢٢	١١	**٠,٤٣٤	١٠	٠,٢٧٩	٩
**٠,٦٥٦	١٦	**٠,٧٨٠	١٥	**٠,٧٣٩	١٤	**٠,٨١٢	١٣
**٠,٧٣٠	٢٠	٠,٢٧٨	١٩	**٠,٨٨٤	١٨	**٠,٨١٥	١٧
٠,٢٤٤	٢٤	**٠,٧٢٧	٢٣	**٠,٧٦٧	٢٢	**٠,٦٧٥	٢١
**٠,٥٦٧	٢٨	**٠,٨٨٢	٢٧	**٠,٨٠٧	٢٦	**٠,٥٩٠	٢٥
**٠,٧٠٧	٣٢	**٠,٨٥٣	٣١	**٠,٦٧٥	٣٠	**٠,٧٣٣	٢٩

* دال عند مستوي ٠.٠٥ ** دال عند مستوي ٠.٠١

يتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، عدا (٣) عبارات أرقام: (٩) من البعد الأول (التخطيط) ، (١٩) من البعد الثالث (تقويم الذات) ، (٢٤) من البعد الرابع (تعزيز الذات)، حيث كانت معاملات الارتباط بين درجات كل منها ودرجات البعد غير دالة إحصائياً، وهذا يعني أن هذه العبارات غير متسقة مع البعد (غير ثابتة)، ويتم حذفها .

معادلات تنظيم الذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية
هالة السيد سالم السيد أ.د. حسه مصطفى عبد العطي د. صفاء أحمد حجاجه

(ب) الاتساق الداخلي للأبعاد مع الدرجة الكلية:

تم حساب الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس مع الدرجة الكلية ، بحساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجات الكلية للمقياس، باستخدام معامل الارتباط " بيرسون " ، النتائج موضحة كما يلي:

جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجات الكلية لمقياس تنظيم الذات
(ن=٤٣ تلميذ وتلميذة)

معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس	أبعاد مقياس تنظيم الذات
٠,٩١٨**	(١) التخطيط
٠,٩٣٧**	(٢) مراقبة الذات
٠,٩٣٥**	(٣) تقويم الذات
٠,٩٢١**	(٤) تعزيز الذات

* دال عند مستوي ٠,٠٥ ، ** دال عند مستوي ٠,٠١

يتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجات الكلية لمقياس تنظيم الذات مرتفعة نسبياً، ودالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١) ، وهذا يدل علي اتساق جميع الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس.

(٢) الصدق:

أ- صدق المحكمين:

بعد الانتهاء من إعداد المقياس في صورته الأولية تم عرضه علي مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص والخبرة من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية وكلية الآداب جامعة الزقازيق ، وقد اخذت الباحثة بآراء المحكمين حول الآتي:

-مدي ارتباط عبارات المقياس بالأبعاد التي يقيسها.

-إضافة أو حذف أو دمج أي عبارة تساعد علي تجويد المقياس .

-مدي ملائمة العبارات لعينة البحث.

وفي ضوء آراء المحكمين، تم استبعاد عبارتين، وأيضاً تم الاتفاق على إعادة صياغة بعض العبارات بحيث تكون واضحة، ومناسبة لأفراد العينة، وقد بلغت نسبة الموافقة على بنود المقياس ٨٥%، والجدول التالي يوضح العبارات التي تم تعديلها والأبعاد التي تنتمي إليها كل عبارة:

جدول (٣)

العبارات التي تم أدخل عليها المحكمون بعض التعديلات

العبارة	البعد	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
٢	الثاني	أفكر في كل ما يصدر من سلوك	ألاحظ كل ما يصدر عني من سلوك
١٥	الثالث	أسعى إلى التفوق كلما شعرت أن مستواي ضعيفا	أسعى إلى التفوق كلما شعرت بانخفاض مستواي
١٦	الرابع	أحصل على وقت كاف لمشاهدة التلفزيون	أحصل على وقت كاف لمشاهدة التلفزيون بين أوقات المذاكرة

(ب) صدق المفردات:

تم حساب صدق المقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجات العبارات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها (مع حذف العبارة) بافتراض أن مجموع بقية درجات العبارات محكاً لدرجات العبارة، والنتائج كما يلي:
جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجات العبارات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها في مقياس تنظيم

الذات (ن=٤٣)

(١) التخطيط		(٢) مراقبة الذات		(٣) تقويم الذات		(٤) تعزيز الذات	
العبارة	معامل الارتباط بالبعد مع حذف درجة العبارة	العبارة	معامل الارتباط بالبعد مع حذف درجة العبارة	العبارة	معامل الارتباط بالبعد مع حذف درجة العبارة	العبارة	معامل الارتباط بالبعد مع حذف درجة العبارة
١	***.٤٤١	٢	***.٦٧٩	٣	***.٥٠٣	٤	***.٧٤٠

معاملات تنظيم الذات وحلقتها القلق الاجتماعي لدي طلاب المرحلة الإعدادية
هالة السيد سالم السيد أ.د حسنه مصطفى عبد العطي د. صفاء أحمد حياجة

**٠,٦٢٧	٨	**٠,٦٢٦	٧	**٠,٥٨٨	٦	**٠,٦٤٥	٥
**٠,٥٧٨	١٢	**٠,٧٥٤	١١	**٠,٣١٩	١٠	٠,٠٦٨	٩
**٠,٥٤٢	١٦	**٠,٧٠٣	١٥	**٠,٦٤٥	١٤	**٠,٧٢٨	١٣
**٠,٦٣٥	٢٠	٠,١٧٩	١٩	**٠,٨٢٦	١٨	**٠,٧٣١	١٧
٠,١٢٩	٢٤	**٠,٦٢٠	٢٣	**٠,٦٧١	٢٢	**٠,٥٦٦	٢١
**٠,٤٦٤	٢٨	**٠,٨٢٧	٢٧	**٠,٧٢٩	٢٦	**٠,٤٧٣	٢٥
**٠,٦٠٣	٣٢	**٠,٧٨٥	٣١	**٠,٥٦٨	٣٠	**٠,٦١٩	٢٩

* دال عند مستوي ٠.٠٥ ** دال عند مستوي ٠.٠١

يتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، عدا (٣) عبارات أرقام: (٩) من البعد الأول (التخطيط) ، (١٩) من البعد الثالث (تقويم الذات) ، (٢٤) من البعد الرابع (تعزيز الذات)، حيث كانت معاملات الارتباط بين درجات كل منها ودرجات البعد الذي تنتمي له (محذوفاً منه درجة العبارة) غير دالة إحصائياً، وهذا يعني أن هذه العبارات غير صادقة ، ويتم حذفها .

وأصبحت الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٢٩) عبارة ، موزعة علي النحو التالي:

البعد الأول (التخطيط) ، وقيسه (٧) عبارات.، والبعد الثاني (مراقبة الذات)، وقيسه (٨) عبارات ، والبعد الثالث (تقويم الذات)، وقيسه (٧) عبارات، والبعد الرابع (تعزيز الذات) ، وقيسه (٧) عبارات ، وأن هذه الصورة النهائية للمقياس صالحة للتطبيق علي العينة الأساسية.

(٣) ثبات المقياس:

(أ) الثبات بطريقة ألفا (كرونباخ):

تم حساب معاملات ألفا للأبعاد ثم حساب معاملات ألفا (مع حذف درجة العبارة)، والنتائج كما يلي :

جدول (١٠)

معاملات ألفا لأبعاد مقياس تنظيم الذات

(ن = ٤٣ تلميذ وتلميذة)

معامل ألفا مع حذف العبارة	العبارة	معامل ألفا مع حذف العبارة	العبارة	معامل ألفا مع حذف العبارة	العبارة	معامل ألفا مع حذف العبارة	العبارة
٠,٨٢٥	٤	٠,٨٧٣	٣	٠,٨٥٢	٢	٠,٨٦٠	١
٠,٨٤٠	٨	٠,٨٥٩	٧	٠,٨٦٢	٦	٠,٨٤١	٥
٠,٨٤٦	١٢	٠,٨٤٦	١١	٠,٨٧١	١٠	٠,٨٧٩	٩
٠,٨٤٩	١٦	٠,٨٥٢	١٥	٠,٨٥٦	١٤	٠,٨٣٩	١٣
٠,٨٣٩	٢٠	٠,٨٩٥	١٩	٠,٨٣٤	١٨	٠,٨٣١	١٧
٠,٨٦٧	٢٤	٠,٨٦٠	٢٣	٠,٨٥٣	٢٢	٠,٨٥٠	٢١
٠,٨٥٧	٢٨	٠,٨٣٦	٢٧	٠,٨٤٦	٢٦	٠,٨٦٠	٢٥
٠,٨٤٣	٣٢	٠,٨٤١	٣١	٠,٨٦٥	٣٠	٠,٨٤٤	٢٩
معامل ألفا للبعد الرابع = ٠,٨٥٩		معامل ألفا للبعد الثالث = ٠,٨٧٥		معامل ألفا للبعد الثاني = ٠,٨٧٣		معامل ألفا للبعد الأول = ٠,٨٦٢	

يتضح من الجدول أن جميع معاملات ألفا (مع حذف العبارة) أقل من أو تساوي معامل ألفا للبعد الذي تنتمي له العبارة، عدا (٣) عبارات أرقام: (٩) من البعد الأول (التخطيط)، (١٩) من البعد الثالث (تقويم الذات) ، (٢٤) من البعد الرابع (تعزيز الذات)، حيث كانت معاملات ألفا (مع حذف كل منها) أكبر من معامل ألفا للبعد الذي تنتمي له العبارة، وهذا يعني أنها هذه العبارات غير ثابتة ويتم حذفها .

(ب) الثبات بالتجزئة النصفية:

تم حساب الثبات بالتجزئة النصفية لأبعاد المقياس والدرجات الكلية (بطريقتي: سبيرمان / براون ، وجتمان)، والنتائج موضحة كما يلي:

**معاملات تنظيم الذات وحلقتها القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية
هالة السيد سالم السيد ا.د. حسنه مصطفى عبد المعطي د. صفاء أحمد حجاجه**

جدول (١١) معاملات الثبات بالتجزئة النصفية (بطريقتي : سبيرمان/ براون ، وجتمان)

لقياس : تنظيم الذات الذات (ن = ٤٣ تلميذ وتلميذة)

مقياس تنظيم الذات	الثبات بطريقة : سبيرمان / براون	الثبات بطريقة : جتمان
(١) التخطيط	٠,٩٠٢	٠,٩٠٢
(٢) مراقبة الذات	٠,٨٠٩	٠,٧٩٤
(٣) تقويم الذات	٠,٨٨٠	٠,٨٧٥
(٤) تعزيز الذات	٠,٨٢٧	٠,٨٢٤
الدرجة الكلية للمقياس	٠,٩٨٦	٠,٩٨٥

يتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات الثبات بالتجزئة النصفية بطريقتي : سبيرمان/ براون ، وجتمان، قيم مرتفعة نسبياً، وتدل علي ثبات جميع الأبعاد وثبات المقياس ككل

مقياس القلق الاجتماعي : (تعريب/ حسن عبدالمعطي) :

مقياس ليبوويتز للقلق الاجتماعي The Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) هو استبيان قصير تم تطويره في عام ١٩٨٧ من قبل مايكل ليبوويتز Michael Liebowitz، وهو طبيب نفسي وباحث في جامعة كولومبيا ومعهد ولاية نيويورك للطب النفسي والغرض منه هو تقييم نطاق التفاعل الاجتماعي وحالات الأداء التي يخشاها المريض من أجل المساعدة في تشخيص اضطراب القلق الاجتماعي. ويتم استخدامه بشكل شائع لدراسة النتائج في التجارب السريرية ، ومؤخراً لتقييم فعالية العلاجات السلوكية المعرفية.

وقد تم إعداد المقياس للتطبيق على الكبار الذين يصابون بالرهاب الاجتماعي ، وقد تم تطوير صورة من المقياس لتناسب الأطفال والمراهقين لتتنطبق البنود على توجهات الطفولة والمراهقة. ويحتوي المقياس على ٢٤ مفردة ، مقسمة إلى مقياسين فرعيين. ١٣ مفردة تتعلق بقلق الأداء و ١١ مفردة تتعلق بالمواقف الاجتماعية. تم

تطور LSAS في الأصل كمقياس تصنيفي يجريه الأخصائي النفسي، ولكن منذ ذلك الحين تم التحقق من صحته كمقياس تقرير ذاتي، وكل مضرة يتم الاستجابة لها مرة للتعبير عن المخاوف المتعلقة بالتفاعل الاجتماعي، ثم يتم الاستجابة لنفس المضرة للتعبير عن مخاوف الأداء في المواقف الاجتماعية.

أبعاد المقياس ومفتاح التصحيح

- خوف التفاعل الاجتماعي Anxiety of Social Interaction (S)

تقدر درجة كل فقرة من الفقرات التالية (٣-٠) ، والدرجة الكلية للبعد (٣٦ - ٠)

١ - ٤ - ٦ - ٨ - ٩ - ١٢ - ١٧ - ١٨ - ١٩ - ٢٠ - ٢٢ - ٢٣ .

- تجنب التفاعل الاجتماعي Social Interaction (S) Avoidance

تقدر درجة كل فقرة من الفقرات التالية (٣-٠) ، والدرجة الكلية للبعد (٣٦ - ٠)

١ - ٤ - ٦ - ٨ - ٩ - ١٢ - ١٧ - ١٨ - ١٩ - ٢٠ - ٢٢ - ٢٣ .

- خوف الأداء Anxiety of Performance (P)

تقدر درجة كل فقرة من الفقرات التالية (٣-٠) ، والدرجة الكلية للبعد (٣٦ - ٠)

٢ - ٣ - ٥ - ٧ - ١٠ - ١١ - ١٣ - ١٤ - ١٥ - ١٦ - ٢١ - ٢٤ .

- تجنب الأداء Performance Avoidance (P)

تقدر درجة كل فقرة من الفقرات التالية (٣-٠) ، والدرجة الكلية للبعد (٣٦ - ٠)

٢ - ٣ - ٥ - ٧ - ١٠ - ١١ - ١٣ - ١٤ - ١٥ - ١٦ - ٢١ - ٢٤ .

- الدرجة الكلية للأبعاد الفرعية للخوف (٧٢ - ٠)

- الدرجة الكلية للأبعاد الفرعية للتجنب (٧٢ - ٠)

معانات تنظيم الذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية
هالة السيد سالم السيد أ.د حسه مصطفى عبد العطي د. صفاء أحمد حياجة

- الدرجة الكلية للمقياس (٠ - ١٥٤)

الخصائص السيكومترية للمقياس:

ولحساب الخصائص السيكومترية تم تطبيق المقياس علي
العينة الاستطلاعية (٤٣) تلميذاً وتلميذة ، كما يلي :

(١) الاتساق الداخلي:

أ- اتساق المفردات و الدرجة الكلية للأبعاد:

تم حساب معاملات الارتباط بين درجات العبارات ودرجات الأبعاد
التي تنتمي لها، والنتائج كما يلي:

جدول (١) معاملات الارتباط بين درجات العبارات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها
في مقياس القلق الاجتماعي (ن = ٤٣ تلميذ وتلميذة)

(٢) الخوف				(١) التجنب			
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠,٢٢٨	١٣	**,٤٢٢	١	٠,٢٥١	١٣	**,٤٥٤	١
**,٥٧٩	١٤	**,٤٣٣	٢	**,٤٦٢	١٤	**,٥٥١	٢
٠,١٤٨	١٥	**,٥٧٧	٣	٠,٢٦٧	١٥	**,٤٥٠	٣
**,٣٩٨	١٦	**,٧٠١	٤	*,٣٧١	١٦	**,٤١٦	٤
*,٣٨١	١٧	**,٤٥٢	٥	**,٥٧٣	١٧	**,٥٦١	٥
**,٦٢٠	١٨	**,٥٨٥	٦	**,٤٨٠	١٨	*,٣٦٥	٦
٠,٢٠٠	١٩	**,٤٦٤	٧	٠,٢٧٩	١٩	**,٣٩٢	٧
**,٥٤١	٢٠	**,٦٠٢	٨	**,٤٧٥	٢٠	**,٥٣٩	٨
**,٥٠٤	٢١	**,٥٢٥	٩	**,٦٩١	٢١	**,٥٩٥	٩
**,٤٨١	٢٢	**,٥٤٤	١٠	*,٣٥٧	٢٢	**,٥٣٧	١٠
**,٧٠٤	٢٣	**,٦٥٠	١١	**,٦٥٨	٢٣	**,٥٣٢	١١
**,٤٩٦	٢٤	**,٥٧٩	١٢	**,٤٢٥	٢٤	**,٥٢٨	١٢

* دال عند مستوي ٠.٠٥ ** دال عند مستوي ٠.٠١

يتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، عدا (٦) عبارات أرقام: (١٣) ، (١٥) ، (١٩) من البعد الأول (التجنب (، (١٣) ، (١٥) ، (١٩) من البعد الثاني (الخوف) ، حيث كانت معاملات الارتباط بين درجات كل منها ودرجات البعد غير دالة إحصائياً، وهذا يعني أن هذه العبارات غير متسقة مع البعد (غير ثابتة)، وتم حذفها .

ب-الاتساق الداخلي للأبعاد مع الدرجة الكلية:

تم حساب الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس مع الدرجة الكلية ، بحساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجات الكلية للمقياس، باستخدام معامل الارتباط " بيرسون " ، النتائج موضحة كما يلي:

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجات الكلية

لمقياس القلق الاجتماعي

(ن=٤٣ تلميذ وتلميذة)

أبعاد مقياس القلق الاجتماعي	معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس
(١) التجنب	٠,٩١٤**
(٢) الخوف	٠,٨٨٨**

* دال عند مستوي ٠,٠٥ ** دال عند مستوي ٠,٠١

يتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجات الكلية لمقياس القلق الاجتماعي مرتفعة جداً ودالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١) ، وهذا يدل علي اتساق جميع الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس.

معاملات تنظيم الذات وحلاقتها القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية
هالة السيد سالم السيد أ.د حسه مصطفى عبد المعطي د. صفاء أحمد حياجة

(٢) ثبات المقياس:

(أ) الثبات بمعامل ألفا (كرونباخ):

تم حساب معاملات ألفا للأبعاد ثم حساب معاملات ألفا (مع حذف درجة كل عبارة)، والنتائج كما يلي:

جدول (٣) معاملات ألفا لأبعاد مقياس القلق الاجتماعي (ن=٤٣ تلميذاً وتلميذة)

(٢) الخوف				(١) التجنب			
معامل ألفا مع حذف العبارة	رقم العبارة	معامل ألفا مع حذف العبارة	رقم العبارة	معامل ألفا مع حذف العبارة	رقم العبارة	معامل ألفا مع حذف العبارة	رقم العبارة
٠,٨٣٢	١٣	٠,٨٢٢	١	٠,٨٣٧	١٣	٠,٨٢٥	١
٠,٨١٦	١٤	٠,٨٢٢	٢	٠,٨٢٥	١٤	٠,٨٢٢	٢
٠,٨٣٦	١٥	٠,٨١٦	٣	٠,٨٣٤	١٥	٠,٨٢٦	٣
٠,٨٢٣	١٦	٠,٨١٥	٤	٠,٨٣١	١٦	٠,٨٢٧	٤
٠,٨٢٤	١٧	٠,٨٢١	٥	٠,٨٢١	١٧	٠,٨٢١	٥
٠,٨١٣	١٨	٠,٨١٥	٦	٠,٨٨٢٥	١٨	٠,٨٣١	٦
٠,٨٣٨	١٩	٠,٨٢٢	٧	٠,٨٣٤	١٩	٠,٨٣٠	٧
٠,٨١٧	٢٠	٠,٨١٥	٨	٠,٨٢٥	٢٠	٠,٨٢٢	٨
٠,٨١٩	٢١	٠,٨١٨	٩	٠,٨١٤	٢١	٠,٨١٩	٩
٠,٨٢٠	٢٢	٠,٨١٧	١٠	٠,٨٣١	٢٢	٠,٨٢٢	١٠
٠,٨٠٩	٢٣	٠,٨١٣	١١	٠,٨١٦	٢٣	٠,٨٢٢	١١
٠,٨٢٠	٢٤	٠,٨١٤	١٢	٠,٨٣١	٢٤	٠,٨٢٠	١٢
معامل ألفا للبعد الثاني (الخوف) = ٠,٨٢٨				معامل ألفا للبعد الأول (التجنب) = ٠,٨٢٢			

يتضح من الجدول أن جميع معاملات ألفا (مع حذف العبارة) أقل من أو تساوي معامل ألفا للبعد الذي تنتمي له العبارة، عدا (٦) عبارات أرقام: (١٣)، (١٥)، (١٩) من البعد الأول (التجنب)، (١٣)، (١٥)، (١٩) من البعد الثاني (الخوف)، حيث كانت معاملات ألفا (مع حذف كل منها) أكبر

من معامل ألفا للبعد الذي تنتمي له العبارة، وهذا يعني أنها هذه العبارات غير ثابتة ويتم حذفها .

(ب) الثبات بالتجزئة النصفية:

تم حساب الثبات بالتجزئة النصفية لأبعاد المقياس (بطريقتي: سبيرمان / براون ، وجتمان)، والنتائج موضحة كما يلي:

جدول (٤) معاملات الثبات بالتجزئة النصفية (بطريقتي: سبيرمان/ براون ، وجتمان)

لمقياس القلق الاجتماعي (ن=٤٣ تلميذاً وتلميذة)

مقياس القلق الاجتماعي	الثبات بطريقة: سبيرمان / براون	الثبات بطريقة: جتمان
(١) التجنب	٠,٨٤٦	٠,٨٤٤
(٢) الخوف	٠,٧٨٨	٠,٧٨٨

يتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات الثبات بالتجزئة النصفية بطريقتي: سبيرمان/ براون ، وجتمان ، قيم مرتفعة نسبياً، وتدل علي ثبات الأبعاد وثبات المقياس ككل.

٣- صدق العبارات:

تم حساب صدق المقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجات العبارات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها (مع حذف درجة العبارة) بافتراض أن مجموع بقية درجات العبارات محكا لدرجات العبارة والنتائج كما يلي:

الاجتماعي (ن=٤٣ تلميذاً وتلميذة)

(٢) الخوف				(١) التجنب			
معامل الارتباط مع حذف درجة العبارة	رقم العبارة	معامل الارتباط مع حذف درجة العبارة	رقم العبارة	معامل الارتباط مع حذف درجة العبارة	رقم العبارة	معامل الارتباط مع حذف درجة العبارة	رقم العبارة
٠,١٤٢	١٣	*٠,٣٦٩	١	٠,١٤٦	١٣	*٠,٣٧٩	١
**٠,٥١٨	١٤	*٠,٣٧٦	٢	**٠,٣٩٣	١٤	**٠,٤٩١	٢
٠,٠٣٢	١٥	**٠,٥١١	٣	٠,١٨١	١٥	*٠,٣٦٨	٣

معاملات تنظيم الذات وحلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية
هالة السيد سالم السيد أ.د حسنه مصطفى عبد المعطي د. صفاء أحمد حجاجه

الخوف (٢)				التجنب (١)			
معامل الارتباط مع حذف درجة العبارة	رقم العبارة	معامل الارتباط مع حذف درجة العبارة	رقم العبارة	معامل الارتباط مع حذف درجة العبارة	رقم العبارة	معامل الارتباط مع حذف درجة العبارة	رقم العبارة
**٠,٣١٩	١٦	**٠,٦٧١	٤	**٠,٣١٩	١٦	**٠,٣٥٧	٤
**٠,٣١٤	١٧	**٠,٣٧٢	٥	**٠,٥١٨	١٧	**٠,٥٠٢	٥
**٠,٥٥٨	١٨	**٠,٥١٢	٦	**٠,٣٩٢	١٨	**٠,٣١٨	٦
٠,٠٧٨	١٩	**٠,٣٧٠	٧	٠,١٨٨	١٩	**٠,٣٣٢	٧
**٠,٤٧٧	٢٠	**٠,٥٤٣	٨	**٠,٤٠٣	٢٠	**٠,٤٧١	٨
**٠,٤٣٤	٢١	**٠,٤٦٠	٩	**٠,٦٣٦	٢١	**٠,٥٣٣	٩
**٠,٤٠٦	٢٢	**٠,٤٧٣	١٠	**٠,٣٠٧	٢٢	**٠,٤٧٢	١٠
**٠,٦٤٨	٢٣	**٠,٥٧٦	١١	**٠,٥٩٥	٢٣	**٠,٤٦٥	١١
**٠,٤١١	٢٤	**٠,٥٠٤	١٢	**٠,٣٣٨	٢٤	**٠,٤٦٠	١٢

* دال عند مستوي ٠.٠٥ ** دال عند مستوي ٠.٠١

يتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، عدا (٦) عبارات أرقام: (١٣)، (١٥)، (١٩) من البعد الأول (التجنب)، (١٣)، (١٥)، (١٩) من البعد الثاني (الخوف)، حيث كانت معاملات الارتباط بين درجات كل منها ودرجات البعد الذي تنتمي له (محذوفاً منه درجة العبارة) غير دالة إحصائياً، وهذا يعني أن هذه العبارات غير صادقة، ويتم حذفها. ومن إجمالي الإجراءات السابقة يتضح أنه تم حذف (٦) عبارات أرقام: (١٣)، (١٥)، (١٩) من البعد الأول (التجنب)، (١٣)، (١٥)، (١٩) من البعد الثاني (الخوف)، حيث كانت غير ثابتة وغير صادقة، وأصبحت الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٤٢) عبارة، موزعة علي النحو التالي:
البعد الأول (التجنب) وقيسه (٢١) عبارة.
والبعد الثاني (الخوف)، وقيسه (٢١) عبارة.
وأن هذه الصورة النهائية لمقياس القلق الاجتماعي صالحة للتطبيق علي العينة الأساسية.

ثانياً أدوات الدراسة الإكلينيكية :

١- استمارة دراسة الحالة : (إعداد /د حسن مصطفى عبد المعطي)
قامت الباحثة باختيار بعض العناصر الأساسية التي تتناسب مع طبيعة العينة ، وهذه العناصر هي: البيانات الشخصية للحالة (الاسم، تاريخ الميلاد، التليفون، العنوان)، التاريخ الأسري (الأب، المستوى التعليمي، المهنة، عدد مرات الزواج، عدد مرات الطلاق، شخصيته، حالته الصحية، علاقته بالحالة، اتجاه الحالة نحوه، هل يوجد زوجة أب، هل يوجد أخوة من الأب، الأم، المستوى التعليمي، المهنة، عدد مرات الزواج، شخصيتها، علاقتها بالحالة، اتجاه الحالة نحوها، هل يوجد زوج أم، عمر الحالة عند الزواج من أمه، علاقته بالحالة). الأصدقاء، الأقارب، الحالة الاقتصادية للأسرة، التاريخ الشخصي والاجتماعي، العلاقة بأفراد أسرتك، ماهي الرغبات التي تريد تحقيقها، ما هي المخاوف التي تراودك، ما هي أنواع الصراعات التي تواجهك.

٢- اختبار تفهم الموضوع (T.A.T) Thematic Appreciation Test

(إعداد : هنري موري ، وعدله : عثمان نجاتي ونقيب أنور حمدي ١٩٧٥).
هو وسيلة توضح للسيكولوجي الخبير تفسير بعض الحوافز المسيطرة والانفعالات والعواطف والعقد وصراعات الشخصية. الاجراء المتبع في هذا الاختبار هو تقديم مجموعة من الصور إلى المفحوص وحثه على ان يؤلف قصصاً ارتجالية عنها، وتوضح القصص بهذه الطريقة غالباً، متضمنات ذات دلالة عن الشخصية . وتعتمد هذه الحقيقة على اتجاهين سائدين: أولهما هو ميل الناس لتفسير الموقف البشري البهم تفسيراً يتفق مع خبراتهم الماضية وحاجاتهم الحالية.
وثانيهما هو ميل كتاب القصص إلى أن يفعلوا ذلك، فهم لى ذخيرة تجاربهم ويعبرون عن عواطفهم وحاجاتهم سواء كانت شعورية أو لا شعورية.

(٢) توجد علاقة ارتباطية سالبة بين درجات العينة (من طلاب المرحلة الإعدادية) علي بعد مراقبة الذات ، ودرجاتهم علي مقياس القلق الاجتماعي، و كانت معاملات الارتباط دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠٥) بين درجات مراقبة الذات والتجنب، والدرجة الكلية للقلق الاجتماعي، غير دال مع درجات بعد الخوف.

(٣) توجد علاقة ارتباطية سالبة بين درجات العينة (من طلاب المرحلة الإعدادية) علي بعد تقييم الذات ، ودرجاتهم علي مقياس القلق الاجتماعي، و كانت معاملات الارتباط دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١) بين درجات تقييم الذات والخوف، ودالة (عند مستوي ٠,٠٥) مع الدرجات الكلية للقلق الاجتماعي، غير دال مع درجات بعد التجنب.

(٤) توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١ أو ٠,٠٥) بين درجات العينة (من طلاب المرحلة الإعدادية) علي بعد تعزير الذات، ودرجاتهم علي مقياس القلق الاجتماعي (جميع الأبعاد والدرجات الكلية) .

(٥) توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١) بين درجات العينة (من طلاب المرحلة الإعدادية) علي مقياس تنظيم الذات ككل، ودرجاتهم علي مقياس القلق الاجتماعي (جميع الأبعاد والدرجات الكلية) .

ومجمل النتائج منطقية حيث أنها أظهرت علاقات عكسية، وتدل على أن زيادة تنظيم الذات يقابله نقص في القلق الاجتماعي، والعكس صحيح حيث أن نقص تنظيم الذات يقابله زيادة في القلق الاجتماعي، وبهذه النتيجة يتضح تحقيق الفرض الأول، وهذا يدل على أن الطالب في محاولته لتنظيم ذاته من خلال التخطيط لحياتهم اليومية والدراسية وأيضاً مراقبة كل ما يقوم به من أعمال وأقوال، وكذلك تقييم هذه الأعمال وتحديد الصحيح والخطأ منها وبالتالي يتمكن من التعامل السليم مع المواقف اليومية التي تدعو إلى القلق.

معاديات تنظيم الذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية هالة السيد سالم السيد أ.د حسه مصطفى عبد العطي د. صفاء أحمد حجاجه

وترجع الباحثة هذه النتائج إلى أن تنظيم الذات هو أسلوب حياتي تم الاعتياد على تنفيذه في جميع المواقف الحياتية المختلفة وذلك من خلال: مراقبة الذات والتسجيل اليومي للسلوكيات الصادرة من التلاميذ سواء التعامل مع الرفاق أو المحيطين بهم من المعلمين والجيران وأفراد الأسرة، حيث أكدت دراسة (عبد الغفار القيسي، شيماء لطيف، ٢٠١٦) أن الطلبة يستطيعون التحكم في سلوكهم من خلال مراقبة الذات ومحاكمتها والاستجابة لها في مواقف الحياة اليومية المختلفة المعرفية والدراسية والاجتماعية، بالإضافة إلى التعزيز الفوري للسلوك وذلك لتدعيم السلوك الايجابي ووقف السلوك السلبي بدون النظر إلى الماضي أو الندم عليه.

فتنظيم الذات يساعد على التعميم بين المواقف المختلفة، والسلوكيات في البيئات التعليمية، وغير التعليمية، ويزيد من درجة المرونة، والتكيف، ويدعم المشاعر الإيجابية لدى الفرد، ويعتبر التنظيم الذاتي بمثابة الضمير الاجتماعي (Change, 2011 : 162)، وبالتالي فإنه يصبح أكثر قدرة على التفاعل مع المواقف الاجتماعية دون الشعور بالقلق أو الخوف من التقييم السلبي من الآخرين.

ومن أهم مكونات التنظيم الذاتي عنصر التخطيط للسلوك المسؤول وذلك من خلال وضع خطة طويلة المدى وخطة قصيرة المدى، مما يؤثر على تغيير السلوكيات السلبية بأخرى إيجابية وبالتالي زيادة الوعي بالمواقف المثيرة للقلق الاجتماعي وكيف يتعاملون معها بطريقة معها بطريقة صحيحة، وأيضاً عنصر المراقبة الذاتية الذي له دور هام في إعادة تنظيم دفاعات الفرد بشكل أكثر كفاءة حيث يتعلم الفرد كيف يلاحظ ذاته، ويراقب أفعاله، ويحللها من خلال مجموعة من الخطوات التي تساعد على تسجيل سلوكيات التلاميذ في المواقف المختلفة التعليمية وغير التعليمية مما يعمل على تحقيق السلوك المستهدف لأنهم ينظرون إلى أنفسهم على أنهم قادرين على ضبط

سلوكهم ، الأمر الذي يزيد حماسهم ودافعيتهم إلى تغيير سلوكياتهم السلبية الناتجة من الشعور بالقلق والتوتر.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة (Kocovski, Nancy, 2000) التي أكدت وجود علاقة عكسية بين تنظيم الذات والقلق الاجتماعي ، وكذلك علاقة سيد حسيني (Hosseine, Sayed, 2017) التي أثبتت أنه بزيادة التنظيم الذاتي يزداد التكيف الاجتماعي وبالتالي يقل القلق الاجتماعي بين تلاميذ المرحلة الإعدادية التي يتراوح أعمالهم بين (١٤ - ١٨) عاماً.

وأثبت دراسة (Fritz, 2014) أن عملية التدخل الاجتماعي التي تتم من خلال خطوات محددة وهي: التقييم والتخطيط ومن ثم تنفيذ برنامج يشتمل على الأنشطة التي يتم تصميمها لجمع البيانات التي تؤدي إلى تعريف المشكلة وفهمها وبالتالي إلى الوصول إلى حل للمشكلة، ونظراً لأن التخطيط والتقييم من المفاهيم الهامة التي يركز عليها تنظيم الذات وبالتالي يساعد في خفض القلق الاجتماعي يتضح من النتائج السابقة إمكانية النظر إلى مفهوم تنظيم الذات بوصفه قدرة عقلية أو مهارة أدائية يستطيع التلميذ من خلالها تحويل قدراته العقلية إلى مهارات حياتية تؤدي إلى تحسين مستوى الرضا الذاتي لديه وبالتالي تطوير ذاته وتحسين طرق تعلمه وتحقيقه لأهدافه، ومن ثم فإن التلميذ المنظمين ذاتياً ينظرون إلى أدائهم بطريقة أكثر تفاؤلاً، وبالتالي التقليل من المشاعر السلبية المتمثلة في الخوف من الفشل والقلق في المواقف الاجتماعية المختلفة.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض علي أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات : الذكور والإناث من طلاب المرحلة الإعدادية علي مقياس تنظيم الذات (الأبعاد والدرجات الكلية).

ولاختبار هذا الفرض:

**معاملات تنظيم الذات وحلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية
هالة السيد سالم السيد ا.د حسه مصطفى عبد المعطي د. صفاء أحمد حياجة**

أ- تم حساب اعتدالية توزيع الدرجات لكل من الإناث والذكور بحساب معاملات الالتواء ومعاملات التفرطح وكانت النتائج كما يلي:

جدول (٧) معاملات الالتواء ومعاملات التفرطح لدرجات كل من : الذكور والإناث

(من طلاب المرحلة الإعدادية) علي مقياس تنظيم الذات (الأبعاد ، والدرجات الكلية)

اعتدالية الدرجات	معامل التفرطح	معامل الالتواء	العدد	المجموعة	تنظيم الذات
اعتدالية	٠,٨١٠	٠,١٣٧ -	٣٠	الذكور	(١) التنظيم
اعتدالية	٠,٢٣٧ -	٠,٣٩١ -	٣٨	الإناث	
اعتدالية	٠,٣٥٦	٠,٤٠٣ -	٣٠	الذكور	(٢) مراقبة الذات
اعتدالية	٠,٢٢١ -	٠,٢٠٨ -	٣٨	الإناث	
اعتدالية	٠,٩٠٩	٠,٥٤٣ -	٣٠	الذكور	(٣) تقييم الذات
اعتدالية	٠,٥٩٩	٠,٤١٨ -	٣٨	الإناث	
اعتدالية	٠,١٦٠ -	٠,٢٤٨	٣٠	الذكور	(٤) تعزيز الذات
اعتدالية	٠,٩٣٢	٠,٧٨١ -	٣٨	الإناث	
اعتدالية	٠,٥٢٤	٠,٨٣٩ -	٣٠	الذكور	الدرجة الكلية لتنظيم الذات
اعتدالية	٠,٨٩٧	٠,٨٠٩ -	٣٨	الإناث	

يتضح من الجدول أن :

- (١) جميع قيم معاملات الالتواء محصورة بين: (-) إلى (+) ، وهذا يعني أن جميع الدرجات ليست ملتوية .
- (٢) جميع قيم معاملات التفرطح محصورة بين: (-) إلى (+) ، وهذا يعني أن جميع الدرجات ليست مدببة ولا مفرطحة

ومما سبق تتحقق الاعتدالية لجميع درجات الذكور والإناث علي مقياس تنظيم الذات (جميع الأبعاد والمقياس ككل)

ب- تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين من البيانات ، والنتائج موضحة كما يلي:

جدول (٨) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث (من طلاب المرحلة الإعدادية) علي مقياس تنظيم الذات (الأبعاد والدرجات الكلية)

مستوي الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	مقياس تنظيم الذات
٠,٠١	٣,٠٦٢	١,٧٦٢ ١,٨٢٠	١٨ ١٦,٦٦	٣٠ ٣٨	الذكور الإناث	(١) التنظيم
٠,٠١	٤,٧٩٦	١,٧٩٥ ٢,٠٧٣	٢١,١٣ ١٨,٨٤	٣٠ ٣٨	الذكور الإناث	(٢) مراقبة الذات
غير دلالة	١,٣٠١	١,٧٧١ ١,٩٦٥	١٧,٩٧ ١٧,٣٧	٣٠ ٣٨	الذكور الإناث	(٣) تقييم الذات
غير دلالة	١,٥٩٠	١,٥٨٤ ٢,٠٤٥	١٧,٨٠ ١٧,٠٨	٣٠ ٣٨	الذكور الإناث	(٤) تعزيز الذات
٠,٠١	٣,٨٨٥	١,٧٦٢ ١,٦٥٩	٧٤,٩٠ ٦٩,٩٥	٣٠ ٣٨	الذكور الإناث	الدرجة الكلية لتنظيم الذات.

يتضح من الجدول أنه :

(١) قيم (ت) دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١) للفروق بين الجنسين من طلاب المرحلة الإعدادية في كل من: بعد التنظيم، ومراقبة الذات، والدرجة الكلية تنظيم الذات لصالح الذكور.

معاهدات تنظيم الذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية هالة السيد سالم السيد أ.د حسه مصطفى عبد العطي د. صفاء أحمد حجاجه

(٢) قيم (ت) غير دالة إحصائياً للفروق بين الجنسين في كل من: تقييم الذات ، وتعزيز الذات ، وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (من طلاب المرحلة الإعدادية) في كل من : تقييم الذات ، وتعزيز الذات

من مجمل نتائج الفرض الثاني يتضح تحقق الفرض الثاني جزئياً، حيث يتفوق الذكور على الإناث في بعدي التخطيط والمراقبة الذاتية والدرجة الكلية لتنظيم الذات وتفسر هذه النتيجة بأن التلاميذ الذكور أكثر قدرة على التخطيط ، والاعتماد على الذات سعياً للنجاح وتحقيق الأهداف ومراقبة الذات من الإناث، ويمكن غزو هذه النتيجة إلى طبيعة المجتمع المصري حيث يتيح للذكور مزيداً من الحرية مقابل الإناث، وبالتالي اكتساب سمة التخطيط منذ الصغر، بالإضافة إلى لجوء معظم التلاميذ الذكور في مرحلة المراهقة إلى الاشتغال بالعديد من الحرف لتحقيق مصادر إضافية للحصول على المال لمساعدة الآباء نظراً لضعف حالتهم الاقتصادية ، وهذا يؤدي إلى زيادة ملاحظتهم ومراقبتهم لسلوكياتهم باستمرار وقدرتهم على وضع الأهداف والمعايير الشخصية مما يؤدي إلى شعورهم بالاعتزاز والرضا عن سلوكياتهم الايجابية المنشودة وتعديل وتطوير الجوانب السلبية منها في جميع مجالات الحياة العامة، مما عزز من قدراتهم على تنظيم وضبط سلوكياتهم، وبالتالي يطور التلميذ من رؤيته لنفسه من خلال تنظيم الذات ومواجهة المشكلات التي تمكنهم من تحقيق أهدافهم.

وكثير من التلاميذ الذكور يعملون في فترة المراهقة إلى جانب انتظامهم في الدراسة مما يسهم في اثبات الذات والظهور بالشخصية القوية المنظمة أمام الآخرين من الأصدقاء ، بجانب اهتمامهم بالاستدكار والدراسة، الأمر الذي تدعو التلميذ للتخطيط لإنجاز مثل هذه الأدوار نتيجة لتعددتها ، في حين نجد التلميذة قليلة الأنشطة في مثل هذه الأعمال. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من دراسة (عبد الناصر

الجراح، ٢٠١٠) التي أثبتت وجود فروق بين الذكور والإناث في تنظيم الذات لصالح الذكور في بعدي وضع الأهداف والتخطيط ومراقبة، وتتفق هذه الدراسة أيضا مع دراسة (زين رداوي، ٢٠٠٢)، ودراسة (صالح درادكة، ٢٠١٨) بينما أثبتت النتائج عدم وجود فروق تنظيم الذات بين الذكور والإناث في كل من تقييم الذات وتعزيز الذات.

بينما تختلف هذه الدراسة مع دراسة كل من دراسة (أحمد الجبوري، ٢٠١١)، دراسة (أسماء سلامة، ٢٠١٧) حيث أثبتت نتائج هذه الدراسات وجود فروق في تنظيم الذات بين الذكور والإناث لصالح الإناث وتختلف الدراسة الحالية مع دراسة كل من (ثروة أبو فارة، ٢٠١٠)، ودراسة (مقابلة يوسف، بني يونس عمران، ٢٠١٦)، ودراسة (عبدالنعيم عرفة، ٢٠١٣)، دراسة (محمد ذياب، ٢٠١٦)، ودراسة (سروهر كريم، ٢٠١٥) حيث أثبتت نتائج هذه الدراسات عدم وجود فروق في تنظيم الذات بين الذكور والإناث في تنظيم الذات.

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض علي أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات : الذكور ، والإناث من طلاب المرحلة الإعدادية علي مقياس القلق الاجتماعي (الأبعاد والدرجات الكلية)، ولاختبار هذا الفرض:

أولاً: حساب اعتدالية الدرجات:

تم حساب اعتدالية الدرجات بحساب معاملات الالتواء ومعاملات التفرطح لدرجات كل من الذكور والإناث علي مقياس القلق الاجتماعي (الأبعاد والدرجات الكلية) ، والنتائج موضحة بالجدول التالي :

□

**معاملات تنظيم الذات وحلاقتها القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية
هالة السيد سالم السيد ا.د حسه مصطفى عبد المعطي د. صفاء أحمد حياجة**

جدول (٩) معاملات الالتواء ومعاملات التفرطح لدرجات كل من: الذكور والإناث

(من طلاب المرحلة الإعدادية) علي مقياس القلق الاجتماعي (الأبعاد ، والدرجات الكلية)

القلق الاجتماعي	المجموعة	العدد	معامل الالتواء	معامل التفرطح	امتدالية البيانات
(١) التجنب	الذكور	٣٠	-٠,٥١٧	٠,١٩٤	اعتدالية
	الإناث	٣٨	-٠,٠٠٨	٠,٤٤٦	اعتدالية
(٢) الخوف	الذكور	٣٠	-٠,٦٩٧	٠,٣٤٦	اعتدالية
	الإناث	٣٨	-٠,٥٢٥	٠,١١٩	اعتدالية
القلق الاجتماعي ككل	الذكور	٣٠	-٠,٦٦٩	٠,٥٦١	اعتدالية
	الإناث	٣٨	-٠,٧٤٧	٠,٢٠٣	اعتدالية

يتضح من الجدول أن :

- (١) جميع قيم معاملات الالتواء محصورة بين: (-١) إلى (+١) ، وهذا يعني أن جميع الدرجات ليست ملتوية .
- (٢) جميع قيم معاملات التفرطح محصورة بين: (-٣) إلى (+٣) ، وهذا يعني أن جميع الدرجات ليست مدببة ولا مضطحة.
- ومما سبق تتحقق الاعتدالية لجميع درجات الذكور والإناث علي مقياس القلق الاجتماعي (جميع الأبعاد والمقياس ككل)

ثانياً حساب الفروق بين المجموعتين:

تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين من البيانات ، والنتائج موضحة كما يلي:

جدول (١٠) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث (من طلاب المرحلة الإعدادية)
علي مقياس القلق الاجتماعي (الأبعاد والدرجات الكلية)

مستوي الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	مقياس القلق الاجتماعي
غير دلالة	٠,٩٥٠	٩,٩٤٣	٢٦,٢٠	٣٠	الذكور	(١) التجنب
		١١,٦٥٩	٢٨,٧٤	٣٨	الإناث	
غير دلالة	٠,٢٧٦	٩,٥٨٦	٢٨,٩٠	٣٠	الذكور	(٢) الخوف
		٩,٣٣٤	٢٨,٢٦	٣٨	الإناث	
غير دلالة	٠,٤٢٦	١٨,٠٧٣	٥٥,١٠	٣٠	الذكور	الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي
		١٨,٣٩٥	٥٧,٠٠	٣٨	الإناث	

يتضح من الجدول أنه :

جميع قيم (ت) غير دالة إحصائياً، وهذا يعني أنه : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث (من طلاب المرحلة الإعدادية) علي مقياس القلق الاجتماعي (الأبعاد والدرجة الكلية).

تفسر الباحثة النتيجة السابقة إلى أن كلا الجنسين يستجيبون للمواقف الاجتماعية بنفس الطريقة نظراً لتجانس العمر وتشابه الظروف البيئية والثقافية، كما ترى الباحثة أن كلاً من الإناث والذكور في هذه المرحلة العمرية المبكرة لديهم أدواراً متشابهة حيث أن الاختلاف بين الذكر والأنثى في هذه المرحلة العمرية هو اختلاف في النوع وليس اختلاف في الدور، حيث يكون الذكر والأنثى محط أنظار الآخرين ورعايتهم.

معانات تنظيم الذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية هالة السيد سالم السيد أ.د حسه مصطفى عبد العطي د. صفاء أحمد حجاجه

وترجع الباحثة السبب في هذا إلى أن فترة المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان، حيث تتسم بالتجدد، والتغيرات في مظاهر النمو المختلفة وما استحدثته في نفوس المراهقين من تغيرات يشعرون بها ولا يجدون منفذاً لاشباعها أو لتحقيقها وبالتالي يشعر المراهق بأنه لم يحقق شيئاً يذكر ولم يستطع أن يحقق ذاته ولديه احساس بعدم القيمة وظهور أعراض القلق لديه.

كما أشار ستاين وآخرون (Stein et al., 2000) إلى أن بداية ظهور القلق الاجتماعي يكون في الطفولة والمراهقة، حيث الخوف من التقييم السلبي من الآخرين ويستمر تفاقم المرض وتطوره في أثناء مرحلة المراهقة وبدايات سن الشباب إذا لم يتم علاجه مبكراً، ولذلك لا يوجد فروق بين الذكور والإناث في القلق الاجتماعي حيث يميل كلا الجنسين إلى تقديم ذاته بصورة مناسبة لئيتجنب انطباع الآخر غير المفضل.

وبالتالي فإن الخوف من التقييم السلبي من قبل الآخرين والتشوه الإدراكي لمواقف التفاعل الاجتماعي وتجنبها، فضلاً عن ضعف الفعالية الذاتية في أداء السلوكيات واحدة بالنسبة لكلا الجنسين، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلاً من (علاء حجازي، ٢٠١٣)، ودراسة (صالح درادكة، ٢٠٠٦)، و(سيد البهاص، ٢٠١٠)، دراسة (سهلة قلندر، ٢٠٠٣)، و(فاطمة الكتاني، ٢٠٠٢) التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القلق الاجتماعي تبعاً لمتغير الجنس، بينما اختلفت النتيجة مع نتائج الدراسات (زينب الخفاجي وزينب الشاوي، ٢٠٠٩)، و(Bensink, 2006)، و(فتحية عبدالعال، ٢٠٠٦)، و(سعاد العاني، ٢٠١٤) التي أثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القلق الاجتماعي تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، كما تختلف الدراسة الحالية مع دراسة كلا من (مهلة محمد، ٢٠٠٩)، و(سامر رضوان، ٢٠٠١) حيث أشارت كلا منهما إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القلق الاجتماعي لصالح الذكور.

ثانياً:- الدراسة الاكلينيكية

هدفت الدراسة الاكلينيكية إلى التحقق من الفرض الاكلينيكي الذي ينص على أنه: "يمكن الكشف عن ديناميات الشخصية المميّزة للطلاب ذوي القلق الاجتماعي المرتفع وضعف تنظيم الذات من خلال التحليل الاكلينيكي".

وقد قامت الباحثة بعرض حالتين ممن حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس القلق الاجتماعي ، وأقل الدرجات على مقياس تنظيم الذات ، حيث قامت الباحثة بتطبيق استمارة المقابلة الشخصية إعداد / حسن مصطفى عبد المعطي واختبار تفهم الموضوع الاسقاطي (T.A.T.) ، وقد استندت الباحثة على نظرية "موراي" ، وذلك اعتماداً على معطيات دراسة الحالة وتاريخها.

الحالة الأولى:

قد سجلت الحالة درجة منخفضة على مقياس تنظيم الذات (٨٧/ ٥٠) ، ودرجة مرتفعة على مقياس القلق الاجتماعي (١٣٦/٧٨).
عرض نتائج استمارة المقابلة الاكلينيكية :-

أولاً:- البيانات الشخصية للحالة:-

الاسم: م. ح

النوع: ذكر

تاريخ الميلاد ٢٠٠٩/٢/٨م

التاريخ الأسري:-

* الأب:-

المستوى التعليمي: متوسط

المهنة: في السكة الحديد

**معانات تنظيم الذات وعلاقتها القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية
هالة السيد سالم السيد أ.د حسه مصطفى عبد العطي د. صفاء أحمد حياجة**

عدد مرات الزواج : مرتان

عدد مرات الطلاق : لا يوجد

شخصيته : يساعد الناس وطيب وشخصيته قوية وشديدة.

حالته الصحية: مريض بالكبد

علاقته بالحالة:- جيدة جدا وتوفى وأنا في عمر أربعة سنين

اتجاه الحالة نحوه: بحبه جدا الله يرحمه

هل يوجد زوجة أب: الزوجة الأولى لبابا ماتت

هل يوجد أخوة من الأب: أه خمسة ٣ أولاد و بنتين

* الأم:-

العنوان:- كفر الزقازيق

المستوى التعليمي: الابتدائية

المهنة : ست بيت

عدد مرات الزواج : مرتان

شخصيتها : طيبة

حالته الصحية: جيدة

علاقتها بالحالة: كويسة

هل يوجد زوج أم : نعم

العمر: ٥٠ سنة

عمر الحالة عند زواج أمه : ٦ سنوات

علاقته بالحالة : كويس

الأصدقاء: مفيش : لا يوجد

الأقارب: أخوالي في العريش، وخال في الأشرف، وأعيش مع خالتي وأحب أولادها وأروح كل خميس لأمي

الحالة الاقتصادية للأسرة:-

أشارت الحالة إلى أن أمه تشتكي دائماً من كثرة المصاريف وأنها لا تلبى جميع احتياجاتي وأنا أذهب طول أيام الأسبوع عند خالتي لأن شقتها كبيرة ، فأولادها ينامون في حجرة وأنا في حجرة ،أخرى واشتغل في السوق بعد المدرسة ،وبعد الدروس وربنا يرزقني وأجيب مصاريفي .

التاريخ الشخصي الاجتماعي:-

أشادت الحالة بأن ليس له أصدقاء وأن رفاق المدرسة هم زملاء فقط، ولكنه يحب جيرانه ويلعب معهم ويذهب للصلاة في الجامع معهم . ووضح أنه يحب الرسم وقراءة قصص الرعب وأن المدرسة السابقة التي التحق بها في المرحلة الابتدائية هي مدرسة عمر مكرم وكانت جميلة جدا وكانت علاقته جيدة بجميع المدرسين ماعدا مدرسة مادة الرياضيات .

العلاقة بأفراد الأسرة:

أحب خالتي جداً وتهتم بي مثل أولادها، وزوجها يحبني مثل أولاده، ونأكل معاً كلنا، وأرتاح عندها أكثر من بيتنا وتغسل ملابسني وتقوم بعمل الطعام، وأحب أيضاً جدتي وهي تحبني وأذهب كل يوم خميس لأمي لكنني أشعر أن خالتي تحبني أكثر من أمي وبيت خالتي أحسن من بيت أمي .

-ما هي الرغبات التي تريد تحقيقها:-

أن يصبح معي فلوس كثير وأن أنجح في المدرسة

-ما هي المخاوف التي تراودك:-

عدم الشغل وال فشل في الدراسة

معاهدات تنظيم الذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية هالة السيد سالم السيد أ.د. حسنه مصطفى عبد العطي د. صفاء أحمد حجاجه

- ما هي أنواع الصراعات التي تواجهك:-

الخوف والقلق عند الكلام مع الآخرين - عدم الشعور بحب الأصدقاء وأشعر أنني أقل من زملائي،

من العرض السابق يتضح أن:-

١. الحالة لديها نظرة تشاؤمية عن المستقبل
٢. الحالة لديها نظرة سلبية عن ذاتها
٣. الحالة ليس لديها ثقة بالنفس
٤. الحالة تعاني من التوتر والقلق
٥. الحالة تعاني من الانفصال الأسري
٦. الارتباط بصورة الأب في الذهن، والابتعاد عن الأم نتيجة لزواجها وانجابها أطفال غيره

استجابات الحالة على اختبار تفهم الموضوع.

البطاقة رقم (١)

يظهر في الصورة ولد كان في الدرس والمستر قاله عايز المصاريف ورجع البيت لوحده مش عارف يعمل إيه، وقعد يفكر ونسي يعمل الواجب وراح الحصه إلى اللي بعدها وضربه المستر وقاله لما تجيب المصاريف تبقى تيجي، وقعد يفكر ماذا يفعل؟ وقرر أن يشتغل فراح يشتغل عند واحد يعطي له ٥٠ جنية في الأسبوع، واشتغل وحوش فلوس الدرس لكنه تعب من الدروس والشغل، وقرر أنه لا يشتغل أكثر علشان يعرف يتجوز، وتظهر هذه الإستجابة بداية تكون الهوية الجنسية بعد الوصول للبلوغ وبزوغ الرغبات الجنسية.

التفسير:-

عكست هذه الطريقة التعبير عن الصورة عن ما بداخل الولد في رفض المدرسين له لأنه غير قادر على دفع المصاريف وأيضاً على حالة الوحدة التي يشعر بها، والفقر المادي غالباً ويعبر عن الفقر العاطفي بعد

الحرمان من الأب ويظهر ذلك في عبارة "لوحده مش عارف يعمل ايه" تعكس اضطراب مكنون نفسه التي عبر عنها في المقابلة بعدم الارتياح في منزل الأمخر(بيت خالته) ، وعبر أيضاً عن التقصير في دراسته بعبارة "نسي يعمل الواجب"، عبارة "تعب من الدروس والشغل" ونظراً لأن الحالة في الحقيقة يعمل حتى يكفي احتياجاته فنجد أن تعبيره عن الصورة فيه إسقاط عن شخصه حيث يجد أن العمل مع الدراسة هو الحل من مشكلة الفقر التي تواجهه، وفي هذه الصورة تظهر الحالة القلق الشديد عن الذهاب للدروس بصفة الخاصة، والمجتمع ككل بصفة عامة وهذا يعبر عن قوة الأنا والقدرة على تنظيم الذات، والتخطيط للمستقبل لتحقيق الأهداف، مع مواجهة صعوبات اجتماعية وقلق اجتماعي في التعامل مع المجتمع.

البطاقة (٢)

يوجد في الصورة الأم وبناتها وهم في الشارع ومش لهم بيت يحميهم لأن بيتهم وقع ومش لهم مكان آخر يعيشوا فيه ولقوا بيت مهجور شباكهم مكسور وسقفه واقع واشتغلت الأم وكلموا النجار علشان يعمل لهم سقف وشباك وأعطته، الأم جزء من الفلوس وقالت له الباقي بعدين وعمل لهم السقف وكانت الدنيا بتمطر، ووقفت الأم تفكر كيف تكمل باقي الفلوس واشتغلت البنت أيضاً وأعطت النجار الفلوس الباقية ودخلوا سوا إلى المنزل .

التفسير:-

توحد الحالة مع البنت والأسرة فاقدة المأوى، يعتبر الحالة نفسه بدون مأوى أو منزل يحميها، وهذا يؤكد الشعور بالضياع وعدم الاستقرار التي يشعر بها، وأيضاً عند وصفه للمنزل بأنه وقع ولم يعد لهم مأوى وحدث هذا بمجرد موت الأب حيث هو العمود الفقري الذي تجتمع عنده الأسرة، وبعد موته ذهب للعيش عند خالته وابتعد عن مصدر الحنان والحب وهو الأم، وكان يتمنى العيش مع أمه حتى في بيت وقع

معانات تنظيم الذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية هالة السيد سالم السيد أ.د حسه مصطفى عبد العطي د. صفاء أحمد حياجة

سقفه، وأنه يكره البعد عن امه، الأمر الذي يضعه دائماً تحت ضغوط داخلية وحالة من القلق والتوتر.

وأنه يتوقع خطر خارجي يداهمه ويلحق به في أي وقت وهذا الخطر دلالة سقوط المطر وهذا يؤكد حالة القلق يشعر به، ويؤكد أن الحالة الاقتصادية السيئة هي التي أدت بالألم إلى الزواج والتخلي عن الابن، ووضع الحل لهذه المشكلة في عمل الأم والمساهمة في إيجاد الحياة الكريمة له، وكذلك عندما قال أن البنات لابد أن تعمل فهذا يلزمه بالعمل أيضاً لمساعدة أمه التي يتمنى أن يظل معها حتى لو في بيت من الخشب وبهذا يتخلص من الإحباط والشعور باليتم والوحدة. وهذا يوضح ديناميات تنظيم الذات وضرورة التخطيط لتحقيق الأهداف، والتطلع للنهيات السعيدة، ولو أن الحالة عبر عن شكل من أشكال القلق الاجتماعي الناتج عن الدونية والفقر، وانعدام المأوى والشعور بالضياع نتيجة انهيار البت الذي يؤيه.

البطاقة (٣ ص ر)

هذه الصورة توضح شاب كان يشتغل عند ناس، وكان في يوم عندهم حفلة عيد ميلاد واقترح عليهم أن يذهب عندهم في يوم الحفلة، ولكنهم رفضوا فزعل جداً منهم وقال لهم سوف ألبس ملابس حلوة ولكنهم رفضوا أيضاً، فجلس يبكي على سلم البيت وعدى عليه رجل وسأله ليه بتعيط ؟ ولما قال له السبب عرض عليه العمل عنده فذهب معه وانبسط جداً عنده وبالمرتب الذي اعطاه له.

التفسير:-

يُظهر الولد في هذه القصة نفسه بأنه غير راضٍ عن المكان الموجود فيه، وأنه غير مرغوب فيه (وهذا أساس القلق الاجتماعي للحالة) حيث كان يتمنى أن يحضر حفلة عيد الميلاد ويتمتع بالجو الأسري الذي يتميز بالفرح والسعادة (حرمان)، ولكن الأسرة غير موجودة وبالتالي يشعر بالنقص والحزن (اكتئاب) وأيضاً في تشبيه الولد بأنه

مرفوض بالملابس القديمة رفض لحياته الفقيرة وكان يتمنى وجود ملابس أخرى جديدة وعبر عن عدم سعادته بالبكاء وحيداً بعيداً عن الناس، وكان الحل عنده أن يذهب لأسره أخرى يعمل عندها ويشعر بالراحة النفسية وأيضاً الحصول على مبلغ أكبر من المال يكفي احتياجاته (تمني) وتخيل جديد لإعادة تنظيم البيت.

البطاقة رقم (٤)

في الصورة يظهر بنت في الخلف وهذه البنت كان جاي لها عريس ولكن الأب رفض لأنه مش معاه فلوس لكي يجهزها، ثم جاءت الأم وأخذت تصبره وتشجعه بكلماتها ولكنه فقير، ثم كان ماشي في الشارع ولقى شيك ب ١٢٠ ألف جنية فأخذه وجوز بنته وفرحها.

التفسير:-

الدافع وراء هذا التعبير هو حالة الفقر التي يعاني منها الحالة والتي يبني وراءها جميع تخيلاته (تعبير عن الحرمان العاطفي) وأن المنقذ منها هو المال الذي فيه الحل لجميع المشاكل والوقوف أمام جميع صدمات الحياة. وعلى هذا فإن القلق الاجتماعي ناتج عن الشعور بالدونية.

البطاقة رقم (٥)

في الصورة أم كانت في المطبخ بتجهز الأكل لابنها ثم خرجت من المطبخ تبص على ابنها لقيته داخ فذهبت به إلى الدكتور وعالجته.

التفسير:- تدل الاستجابة علي الحرمان من الأم على الرغم من انها ما زالت على قيد الحياه ، ولكن الابتعاد النفسي نظراً لزواج الأم ووجود هذا الرجل الغريب الذي حل محل الأب ، ويتقمص الولد شخصية الطفل المريض الذي يحتاج إلى حنان أمه ورعايتها ، وبالتالي يسقط ما بداخله على هذه الشخصية. ولذلك فإن مصدر القلق الاجتماعي نابع من

معانات تنظيم الذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية هالة السيد سالم السيد أ.د حسه مصطفى عبد العطي د. صفاء أحمد حياجة

الحرمان الفعلي من الأب وعدم وجود بديل تعويضي، وصورة الأم منشغلة عن الحالة، ولكنه يجد أحضانها في أوقات الشدة، وبالنسبة لصورة الذات فهي ضعيفة مع عدم القدرة على تنظيم الذات وضعف القدرة على القيام بأمور نفسه لانعدام السند.

البطاقة رقم (٦ ص ر)

يظهر في الصورة شاب أعمى، وأيضاً يظهر أم هذا الشاب كانت حزينة بسبب مرض ابنها وكانت تدعي ربنا علشان يخف، ومرضت الأم ومات الأب، وأصبح الشاب وحيداً ولكنه وجد دكتور يعمل له عملية وبعدها خف وأصبح يرى.

التفسير:- العمى دلالة على العجز والدونية، هذه الاستجابة دالة على فقدان الحب والعاطفة في حياته، وتوحد الحالة بالأم كمصدر للعطف مع موت الأب مما يدل على تثبيت عل المرحلة الأوديبية لكنه بدأ بفقد مصدر العطف بمرض الأم، والعودة مرة أخرى إلى الحرمان والشعور بالوحدة والنقص، لكن تأتي النهاية السعيدة حين يجد دكتور يعالجه، على الرغم من ضعف الأنا إلا أن تنظيم الذات يظهر على المستوى التخيلي وليس الواقعي، والنهاية كانت ايجابية وبعد الظلام يأتي النور.

البطاقة رقم (٧ ص ر) رفض الحديث

التفسير:- تدل عدم الاستجابة على التوتر والحزن والكآبة عند رؤية الصورة التي يظهر بها رجل ذو الشعر الرمادي حيث ذكره بوالده الذي كان مصدر القوة والأمان والحماية وبالتالي لجأ إلى السكوت وعدم الخوض في ذكريات الماضي، وهذه حالة هروب من الواقع الذي يسبب الألم والقلق وعدم الاحساس بالأمان العاطفي والوجداني.

البطاقة رقم (١٣ ص)

يظهر الولد في الصورة زعلان ومتضايق لأن بيتهم حصل فيه حريق كبير واطحرق كله، وأبوه وأمه ماتوا في هذا الحريق، وقعد على الباب ينظر إلى أطفال معاهم شيبسي وفضل يعيط ودخل البيت ونام لوحده وفكر إنه يشتغل علشان يعرف يبني البيت ويقدر يعيش.

التفسير:-

إن فقدان الأب يؤثر كثيراً على شخصية الحالة ويسقط الولد هنا شخصيته على صاحب الصورة حيث يوضح أن اليتيم وفقدان الأب والأم هو السبب في حالة الوحدة التي يتعرض لها صاحب الصورة، وأيضاً الشعور بعدم التكافؤ الاجتماعي بينه وبين زملائه ويظهر ذلك في البكاء عند النظر إليهم وهم يأكلون ويلعبون (وهذه النظرة تعبر عن عدم الرضا عن ذاته وعدم الرضا عن المجتمع الذي يعيش فيه). ثم أوضح أن الحل الوحيد للخروج من هذه الحالة هو أن يصبح معه مال كثير حتى يستطيع بناء المنزل أي كيانه ومستقبله وذلك بالعمل. وهنا تظهر مهارات تنظيم الذات ولو على المستوى التخيلي لخفض القلق الاجتماعي الذي يعانيه، ويستطيع إعادة بناء الذات "يبني البيت"، كي يعيش مثل الآخرين.

الدلالات الاكلينيكية المميزة للحالة المستمدة من الاستجابات على بطاقات اختبار تفهم الموضوع T.A.T

- صورة الذات: كشفت استجابات الحالة عن انخفاض توكيد الذات ، وضعف المهارات الاجتماعية نظراً للمرحلة الصعبة التي يمر بها الحالة، وهي مرحلة المراهقة وما يصاحبها من تفكك أسري يتمثل في موت الأب وزواج الأم ومعيشة الولد (الحالة) عند خالته.
- الحاجات والدوافع والصراعات ذات الدلالة: كشفت الاستجابات لدى الحالة الحاجة إلى الحب والاهتمام حيث يفتقد إلى الجو الأسري المليء بالدفء والمودة، والحاجة إلى الاستقرار نظراً

معانات تنظيم الذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية هالة السيد سالم السيد أ.د حسه مصطفى عبد العطي د. صفاء أحمد حياجة

لكثرة انتقاله بين بيت الخالة التي تعوضه عن أمه وبيت أبيه الذي لا يشعر فيه بالراحة، كما تظهر لديه ميول عدوانية مكبوتة تظهر من خلال الاستجابات على الصور .

- طبيعة القلق: القلق من التعامل مع المحيطيين به والخوف من تعليقاتهم على ملبسه أو تصرفاته، وأيضاً القلق من المستقبل وعدم تحقيق أهدافه .
- الميكانزمات الدفاعية ضد الصراعات والمخاوف: كشفت استجابات الحالة عن أحلام اليقظة الظاهرة في البطاقات ، والتخيل ، والهروب من الواقع ، وأيضاً يتضح ميكانزم التبرير ، والاسقاط ، ويتضح في شخصيته القلق من المحيطيين به ، والهروب من التعامل معهم.
- العلاقات الاجتماعية: محدودة في اطار عدد قليل من الأقارب وبعض الأصدقاء في المدرسة الابتدائية ، وتضييق دائرة العلاقات في المدرسة الإعدادية نظراً للخوف من التعامل مع الأصدقاء الجدد وذلك لأنه يتوقع التمر منهم على مظهره وسلوكه ، وبالتالي فإن الحالة تعاني من عدم الثقة في النفس ، وانخفاض تنظيم الذات للتكيف مع بداية مرحلة المراهقة.
- ارتفاع القلق الاجتماعي وضعف القدرة على تنظيم الذات.
- النظرة المستقبلية للعمل والدراسة: تراوده أفكار مستقبلية عن الفشل في الدراسة ، والفشل في العمل في المستقبل حيث التشاؤم من المستقبل.

الحالة الثانية: سجلت الحالة الثانية درجة منخفضة على مقياس تنظيم الذات (٨٧/٥٥)، ودرجة مرتفعة على مقياس القلق الاجتماعي (١٣٦/٨٠).

الاسم: ع.ب

النوع: ذكر

تاريخ الميلاد: ٢٠٠٥/٩/١١

التليفون:

العنوان: الشوبك بسطا

التاريخ الأسري:-

الأب:-

المستوى التعليمي: متوسط "دبلوم"

المهنة: يعمل في قطع غيار السيارات

عدد مرات الزواج: مرة واحدة

عدد مرات الطلاق: لا يوجد

شخصيته: شجاع ومش يبحب المشاكل والعنف

حالته الصحية: كان مريض بالقلب

علاقته بالحالة: مش فاكر لأنه مات من ١٢ سنة

اتجاه الحالة نحوه: كنت أتمنى أشوفه

هل يوجد زوجة أب ؟ لا

هل يوجد أخوة من الأب ؟ لا

الام:-

العنوان: الشوبك

المستوى التعليمي : غير متعلمه

عدد مرات الزواج : مرتان

شخصيتها: طيبة

علاقتها بالحالة: كويسة

هل يوجد زوج أم : نعم

معانات تنظيم الذات وعلاقتها القلق الاجتماعي لدي طلاب المرحلة الإعدادية هالة السيد سالم السيد أ.د حسنه مصطفى عبد العطي د. صفاء أحمد حجاجه

العمر: ٤٥ سنة

عمر الحالة عند الزواج من أمه: ٤ سنوات

الاقارب:

يوجد عمه في القاهرة والأخوال في الزقازيق ومش بيزورونا
كثير.

الحالة الاقتصادية:

يذكر الحالة بأن الحالة الاقتصادية منخفضة جداً وأشتغل نجار علشان
أقدر اشتري كل التزاماتي وهذا مع الدراسة واشتري كتب وكشاكيل
وأقلام وهدوم، وكل ما يلزمني لأن أمي مش بتقدر تدفع كل الفلوس
اللي انا باحتاجها علشان كده لازم اساعدها في المصاريف .

التاريخ الشخصي والاجتماعي:-

أشارت الحالة إلي أن لديه صديقان فقط ولا توجد علاقة له
بالجيران نظراً لعدم المشاكل، وبالتالي فإن علاقاته خارج نطاق الأسرة
قليلة جداً، وبالتالي قلة علاقاته الاجتماعية. وأحب لعب كرة القدم وأنه
يهتم بالقيام بالصلاة أثناء اليوم الدراسي وأنه يهتم بقراءة القصص.

ما هي الرغبات التي تريد تحقيقها: أن أصبح مهندساً

ما هي المخاوف التي تراودك: الفشل في الدراسة

ما هي الصراعات التي تراودك:

أشعر بعدم حب زملاء - اخاف من الفقر وعدم شراء التزاماتي -

لا أحب النوم في الظلام - وأحب أسمع سورة البقرة أثناء النوم

العلاقة بأفراد الأسرة:-

لا أتكلم كثيراً معهم لأنني في فترة الاجازة أذهب للورشة للعمل،

وأثناء الدراسة أذهب للمدرسة والدروس والورشة فلا يوجد عندي وقت
أقضيه في المنزل.

من العرض السابق يتضح أن:

- أن الحالة تعاني من انطواء وعدم القدرة على التفاعل مع الآخرين والعلاقات الاجتماعية الهشة.
- بُعد الحالة عن الأسرة وانشغاله بالعمل للحصول على المال.
- الخوف والقلق الدائم من المستقبل وعدم القدرة على تحقيق أحلامه.
- عدم الثقة بالنفس، ويظهر ذلك في قلة الأصدقاء ورفقاء الدراسة.
- التأثير بموت الأب في فترة الطفولة، ويظهر ذلك في أنه كان يتمنى وجوده والعيش معه
- الابتعاد عن الأم نظراً لزوجها وعدم تحملها أعباء أبنائها -
التخلي عن مسئوليتها عنهم

استجابات الحالة على اختبار تفهم الموضوع:

البطاقة (١)

يوجد في الصورة واحد من عيلة فقيرة، وكان يبحب المدرسة ويحب مادة العلوم، وكان كل ما بيروح المدرسة يطلبوا منه يدفع المصاريف ولكنه فقير ومش معاه، فأصبح يدخل من وراء المدرسين ويقراً ويجرب ويذاكر، ثم عمل اختراع يشغل المياه للقرية، وبدأ يعمل أبحاث كثيرة، وقال له أبوه مش هتعرف تعمل حاجة لأننا عيلة فقيرة ولا يوجد لدينا المال لعمل هذه الأبحاث، وفجأه زار المدرسة رجل من رجال الأعمال وشجع الولد ووداه جامعة في أمريكا وبقى دكتور مشهور وعالم كبير.

التفسير:-

تعكس هذه القصة سيطرة فكرة الفقر وعدم وجود المال على أفكار الحالة وأنها الإعاقة الكبيرة أمام مستقبل الحالة (وغالباً ما يكون

معاهدات تنظيم الذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية هالة السيد سالم السيد أ.د حسه مصطفى عبد العطي د. صفاء أحمد حياجة

الفقر المادي دليل على الفقر العاطفي والحرمان الوجداني، وعلى الرغم من وجود الأب في الاستجابة إلا أنه معوق لتقدمه وهذا هو أساس القلق الاجتماعي لديه. حيث ترى الحالة الولد في الصورة أمامه أحلام كبيرة يريد الوصول إليها ولكن لا يستطيع بسبب الفقر وعدم القدرة المادية، ووجد الحل في ظهور عائل يتبنى الحالة ويحقق له أحلامه العلمية والمادية، وبالتالي يبدأ يسقط ما بداخله على الصورة والإتاحة لمشاعره المكبوتة ورغباته في الخروج والتعبير عنها وأيضاً الأحلام التي تراوده وتسيطر عليه وكيفية تحقيقها. (وعلى ذلك فإن تنظيم الذات مفقود في الواقع، ولكنه تحقق على المستوى التخيلي بما يتضمنه من تخطيط لتحقيق الأهداف وتقييم الذات وتعزيز الذات بالنجاح المتوهم.

البطاقة رقم (٢)

يوجد في الصورة أب وأم بيحلموا يفتحوا مطعم ومش معاهم فلوس، ومات الأب وكانت البنت بتدور على عمال ولكنهم طلبوا فلوس كثير، فاشتغلت البنت وجابت فلوس بعد سنتين من العمل وبنوا المطعم، ثم جاء واحد وأعجب بيها وأمها رفضته لأن كان في حاجات كثير نقصاها ومش عارفه تعمل إيه ثم جاء رجل غني سلفهم فلوس وعملوا المشروع واتجوزت البنت واتحلت مشاكلهم.

التفسير:-

إن حالة اليتيم تسيطر على الحالة وإنها سبب أساسي في مشاكله حيث توحد الحالة بالبنت التي تدور حولها القصة كبطل أساسي، وكانت العبارة الأولى عندما رأى الصورة "وجود أب وأم ومات الأب"، ومع موت الأب بدأت المشاكل التي أحاطت بالأُم وبنيتها وبالتالي عدم القدرة على تحقيق أحلامهم وهنا يظهر الأساس الكامن وراء القلق الاجتماعي وهو الفقر المادي والعاطفي وكان الحل في عمل البنت، (مثلما عمل الحالة) للتغلب على مشاكله عندما وجد الفقر يلاحقه من جميع الجهات)، فأسقط حالته على الصورة التي أمامه، ولكن العمل ليس وحده الحل حيث

كان ينقص الأم الكثير من المال لكي يتم المشروع ولكي تتزوج البنات، حيث كان الحل الثاني لدى الحالة هو وجود رجل يعطيهم المال ويحقق أحلامهم وبالتالي يفسر زواج أمه (بحيلة دفاعية هي التكوين العكسي) لتجد الأمن والأمان ووجود العائل الذي يصرف عليهم. وهنا أيضاً يتجسد تنظيم الذات بصورة هشة ضعيفة ليست من التخطيط للأهداف والسعي لتحقيقها لكن مع الاحباط والفقر المادي لم تتحقق أحلام المستقبل الا من خارج الذات.

البطاقة رقم (٣ ص ر)

في الصورة ولد زعل مع أهله وخرج وهو بيعيط وعمل حادثة وفقد الذكرة وجاء رجل وفوقه وسأله هو مين ومش عارف هو مين.

التفسير:-

حالة من الحزن والاكتئاب والبعد عن الأهل والأصدقاء، وانتهت القصة بالضياع والوحدة وعبارة " مش عارف هو مين" دليل على التخبط في الحياة والاحباط والسلبية.

البطاقة رقم (٤):-

في الصورة يظهر الأب والأم كانوا لسه متجوزين ومات الأب فجأة، ومش قدرت الأم تستحمل وجالها حالة نفسية، وساعات كانوا يلاقوها قاعدة عند "الترب" عند جوزها وبعدين لقاها واحد ووداها المستشفى وكان بيزورها ويراعياها واتعالجت وروحت البيت مرة أخرى.

التفسير:-

المعاناة التي عاناها الولد بعد موت أبوه، وأيضاً الضرر الذي أحل بالأم سواء النفسي والجسمي، وكان الحل في الرجل الذي عالجها (وهو يرمز للزوج الذي حل محل الأب). وبالتالي الفجوة الكبيرة التي حدثت في حياة الشخص والتي أدت إلى التفكك الأسري، بوفاة الأب وحزن الأم، ثم زواجها من رجل آخر والاستجابة في مجملها تبعد عن المحتوى

معانات تنظيم الذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية هالة السيد سالم السيد أ.د حسه مصطفى عبد المعطي د. صفاء أحمد حياجة

الظاهر في البطاقة الذي يعكس الغيرة الزوجية إلى الحرمان الوالدي والقلق الوجداني وعدم القدرة على تنظيم الذات.

البطاقة رقم (٥)

تظهر في الصورة واحدة ست كانت تعيش لوحدها، وكان هذا البيت جديد وكانت في الصورة تكتشف البيت، ووجدت عصفورة في الغرفة أخذتها وربتها وبقت العصفورة صاحبته إلى أن باعته، وأصبحت وحيدة مرة أخرى.

التفسير:-

حالة من الوحدة والعزلة والانسحاب الاجتماعي والنتيجة النهائية بالبعد عن المحيطين وعدم التكيف معهم، وتعد صورة الأم هي المسيطرة على اللوحة الاكلينيكية بعد وفاة الزوج، ولم تظهر الاستجابة في نفس عمر الحالة، وتبني المرأة عصفور ضعيف ثم تفقده بالبيع (ربما يشير ذلك إلى زواج الأم)، ولكنها تعود للوحدة مرة أخرى.

البطاقة (٦ ص ر) امتنع عن السرد

التفسير:-

حيث يدل ذلك على بعض الذكريات السلبية التي سببت له صدمة في طفولته حيث تمثل السيدة في الصورة الأم التي كانت دائماً بعيدة عن ابنها وبالتالي ابتعد البطل عن تذكر الماضي في بداية الطفولة بأحداثه وهذا يدل على القلق والارتباك عند تذكر الأم وضعف مهارات تنظيم الذات.

البطاقة رقم (٧ ص ر)

يظهر في الصورة رجل وبابه وكان هذا الرجل ضابط، وكان يسهر كثيراً في شغله، وأحياناً ينام في الشغل وكان يذهب لبابه يطمئن عليه كل يوم قبل الذهاب إلى بيته وفي يوم من الأيام اتخانق مع زوجته وساب البيت وذهب لبيت أبوه لمدة شهرين ثم ساعده أبوه على الرجوع

لبيته، ثم بعد ذلك حدث له مشكله في عمله وحكى لبابه المشكله وساعده بابه على حلها وترقى في العمل وبهذا كان يحكي كل المشاكل التي تقابله في حياته.

التفسير:-

الاستجابة تدل على مقدار الحب المفقود من جهة الأب وتمني وجوده ، وشعور الحرمان المسيطر على الحالة، والخلافات بين الزوج والزوجة يدل على عدم التوافق بين الزوجين والصراع اللفظي بينهما ، ولكن كان الأب هو مصدر الحل لجميع المشاكل سواء النفسية والجسمية، وكان يتمنى وجود الأب دائماً لأنه مصدر الأمان المفقود وبالتالي الاحساس بالقلق والتخبط. وتتضح مهارات تنظيم الذات بمستعدة مركز الأمان(الأب)، الذي يساعد البطل على النجاح.

البطاقة رقم (١٣ ص)

يظهر في الصورة ولد كان والده مخترع، وفي أثناء اختراعاته مات، وجاء لمامته حالة اكتئاب وانتحرت، وقعد محتار ويعيط وأصبح وحيداً في المنزل، وساب البيت وشحت في الشوارع وراح ملجأ ثم جاء رجل وتبناه وصرف عليه وعامله مثل ابنه.

التفسير:-

يظهر في الاستجابة على الصورة حالة من الشعور بعدم الأمان وعدم الاستقرار بعد موت الأب والأم والوصول إلى حالة من التشرد، ويتضح حالة القلق التي تصيب الحالة وتتضح في كلمات معينه مثل (محتار، يعيط، وحيداً)، وكان الحل في وجود رجل طيب غني يصرف عليه ويتبناه وهذا الشعور الخفي في وجود الرجل المنقذ من حالة اليتيم والتشرد والقلق التي يشعر بها الحالة. وفي جميع الاستجابات يظهر حالة فقدان الأب والأم والفراغ العاطفي الذي يزيد من حالة القلق والاضطراب الانفعالي، مع اضطراب صورة الذات والاحساس بالدونية والتشرد والفقر المادي والعاطفي، وضعف مهارات تنظيم الذات.

**مهارات تنظيم الذات وحلقتها القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية
هالة السيد سالم السيد أ.د حسه مصطفى عبد العطي د. صفاء أحمد حياجة**

**الدلالات الاكلينيكية المميزة للحالة المستمدة من استجابات
الحالة على بطاقات اختبار تفهم الموضوع T.A.T:**

- صورة الذات: كشفت استجابات الحالة عدم القدرة على تحقيق الذات لأنه لا يستطيع المحافظة على الذهاب إلى المدرسة بسبب اشتغاله بالنجارة للمساعدة في مصاريف المنزل، ولشراء جميع التزاماته الأخرى دون أن يكون عبءاً على الأسرة ، ويتضح وجود مشاعر الأمل وعدم الاستسلام للواقع.
- الحاجات والدوافع والصراعات ذات الدلالة: كشفت الاستجابات لدى الحالة الحاجة إلى الاستقلال الذاتي والبعد عن منزل الأسرة وعدم الاختلاط بزواج الأم، وبالتالي ينشأ الصراع بين حبه لأمه ورغبته في البقاء معها ، و ذهابه للعمل في الورشة للحصول على المال اللازم لقضاء احتياجاته.
- طبيعة القلق: القلق لدى الحالة ناتج من الخوف من عدم التمكن من المستقبل وتوقع الخطر، والخوف من الوحدة لأنه ليس له أصدقاء مقربين لديه، والقلق الاجتماعي ناتج عن الفقر المادي وعدم التكامل الأسري .
- الميكانزمات الدفاعية ضد الصراعات والمخاوف: كشفت استجابات الحالة عن وجود الكبت المتمثل في العدوان الموجه للأسرة في صورة زوج الأم الذي أخذ مكان الأب، والتبرير بعدم انشاء علاقات اجتماعية مع الجيران نظراً لعدم المشاكل، والاسقاط حيث أسقط رغبته القوية في كسب المال في العديد من البطاقات ، والهروب من الواقع من خلال استخدامه للتخيل في البطاقات وتنظيم الذات على المستوى التخيلي.
- العلاقات الاجتماعية: عدم اجراء العديد من العلاقات الاجتماعية نظراً للخوف من التعامل مع الآخرين سواء جماعة الرفاق داخل المدرسة وخارج المدرسة ، وأيضاً الأقارب والجيران وذلك لعدم

الثقة بالآخرين وتوقعه رد الفعل السلبي منهم، ويرجع ذلك لعدم الثقة بالنفس وبقدراته ومهاراته.

- النظرة المستقبلية للعمل والدراسة: يتضح من استجابات الحالة بأنه أقل من أقرانه وأنه يعاني من انخفاض مستوي توكيد الذات وعدم القدرة على التفكير الايجابي وبالتالي شعوره بالتشاؤم تجاه أحلامه وأفكاره.

الديناميات المميزة لذوي القلق الاجتماعي المرتفع وانخفاض تنظيم الذات:

من الدراسة الاكلينيكية لتلاميذ المرحلة الإعدادية ذوي القلق الاجتماعي المرتفع، وانخفاض تنظيم الذات من أن كلا التلميذين اللذين أجريت عليهما الدراسة يعانيان من العديد من الديناميات المشتركة مثل انخفاض الثقة بالنفس، والفقر العاطفي والمادي وضعف توكيد الذات، والنظرة التشاؤمية من المستقبل، وضعف المهارات الاجتماعية، وعدم الثقة بالآخرين، كما تسيطر عليهم أحلام اليقظة، والتخيل، والهروب من الواقع وحل المشكلات على المستوى التخيلي، وأيضاً يتضح ميكانزم التبرير، والاسقاط، والذات وعدم القدرة على التفكير الايجابي وبالتالي الشعور بالتشاؤم تجاه الأحلام والأفكار.

ملخص النتائج:

- توجد علاقات ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات طلاب المرحلة الإعدادية علي مقياس تنظيم الذات (الأبعاد والدرجات الكلية) ، ودرجاتهم علي مقياس القلق الاجتماعي (الأبعاد والدرجات الكلية).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث من طلاب المرحلة الإعدادية علي مقياس تنظيم الذات (الأبعاد والدرجات الكلية).

معايات تنظيم الذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية هالة السيد سالم السيد أ.د حسه مصطفى عبد العطي د. صفاء أحمد حجاجه

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات : الذكور ، والإناث من طلاب المرحلة الإعدادية علي مقياس القلق الاجتماعي (الأبعاد والدرجات الكلية).
- إن أهم الديناميات المشتركة لتلاميذ المرحلة الإعدادية ذوي القلق الاجتماعي المرتفع وتنظيم الذات المنخفض هي انخفاض الثقة بالنفس، وضعف توكيد الذات، والنظرة التشاؤمي من المستقبل، وضعف المهارات الاجتماعية، وعدم الثقة بالآخرين، والهروب من الواقع، وعدم القدرة على التفكير الايجابي.
- **توصيات الدراسة:**
 - ١- تشجيع الوالدين الطفل على الاختلاط بالآخرين حتى لا يتصف بالانكسالية والاعتمادية والخوف.
 - ٢- توعية الآباء والمربين بطبيعة اضطراب القلق الاجتماعي.
 - ٣- اسناد بعض الأعمال للمراهقين من خلال مساعدتهم على تنظيم الذات، وزيادة الثقة بالنفس.
 - ٤- زيادة الوعي بأهمية التنظيم الذاتي في المرحلة الإعدادية والثانوية.
 - ٥- تشجيع الطفل على السيطرة على مخاوفه.
 - ٦- اجراء المزيد من الأبحاث والدراسات حول تنظيم الذات وعلاقته بالعديد من المتغيرات مثل التحصيل الدراسي، والوعي بالذات، وقلق المستقبل.
 - ٧- تفعيل دور الأخصائي الاجتماعي والنفسي في المدارس ، وبناء علاقات جيدة مع المراهقين للتغلب على المشكلات السلوكية التي يواجهونها.

بحوث مقترحة:

تقدم الباحثة مجموعة من البحوث التي تساعد الطلاب في المراحل التعليمية المختلفة:

- ١- فعالية برنامج وقائي للحد من اضطرابات القلق الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الابتدائية.
- ٢- فعالية برنامج إرشادي قائم على مهارات تنظيم الذات لخفض حدة العدوان لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية.
- ٣- فعالية برنامج تدريبي قائم على مهارات تنظيم الذات لزيادة التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ٤- فعالية برنامج ارشادي قائم على مهارات تنظيم الذات للتحفيف من الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ٥- فعالية برنامج ارشادي قائم على مهارات تنظيم الذات لخفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة.
- ٦- فعالية برنامج ارشادي انتقائي للحد من القلق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية.

**معايات تنظيم الذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية
هالة السيد سالم السيد أ.د حسه مصطفى عبد العطي د. صفاء أحمد حياجة**

المراجع

ابراهيم بن عبدالله الحسينان (٢٠١٠). استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا في ضوء نموذج بينترش وعلاقتها بالتحصيل والتخصيص والمستوى الدراسي والأسلوب المفضل للتعلم. أطروحة دكتوراة، السعودية.

أحمد بلعيد، طيبة عبد السلام (٢٠١٨). البنية العاملية لمقياس استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية. جامعة قاصدي مرباح. الجزائر، العدد (٣٤) ٨٥ - ١٠٠.

أحمد سعيد العبسي (٢٠١٧). فعالية برنامج ارشادي في تنمية مهارات التنظيم الذاتي لدى طلبة الثانوية العامة وأثره على دافعية الانجاز. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأقصى، غزة.

أحمد محمد الزغبى (٢٠٠١). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة . دار زهران للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .

أحمد محمود الجبوري (٢٠١١). تنظيم الذات وعلاقته بالتفكير السلبي والإيجابي لدى طلبة المرحلة الإعدادية . رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية، جامعة تكريت، الجمهورية العراقية .

أزهار محمد السباب (٢٠١٦) . التفكير وعلاقته بتنظيم الذات لدى طلبة المرحلة الأولى. مجلة الأستاذ، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة بغداد، الجمهورية العراقية، م٢، ٢١٩، ٤٠٩-٤٤٠

أسامة فاروق مصطفى (٢٠١٤). فعالية برنامج ارشاد أسري معرفي سلوكي في خفض القلق الاجتماعي وتحسين التفاعل الاجتماعي لدى الأبناء ذوي اضطرابات طيف التوحد . مجلة كلية التربية، جامعة بنها، (٢٥) ٩٧ ، يناير، ٣١ - ٩٨ .

أسماء سلامة (٢٠١٧). التنظيم الذاتي وعلاقته بالانجاز الأكاديمي لدى المراهقين بالمرحلة الثانوية، مجلة البث العلمي. جامعة عين شمس، ع(١٨)، ٦٥٥-٦٧٤.

أسماء محمد محمود خضير (٢٠١١). النموذج السببي للعلاقة بين القلق الاجتماعي وبعض المتغيرات النفسية لدى المراهقين المعاقين بصريا. رسالة ماجستير (غير منشورة) كلية التربية، جامعة الزقازيق.

اسماعيل محمد علوي (٢٠٠٩). العلاج النفسي المعرفي. اربد: عالم الكتب الحديث.

أمال إبراهيم الفقي (٢٠١٢). التنظيم الذاتي وعلاقته بمستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، جمهورية مصر العربية، ج٣، ع٣٢، ١٢-٥٦.

أمجد فرحان الركييات (٢٠١٥). درجة الرهاب الاجتماعي وعلاقته بمستوى التحصيل الدراسي لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في الأردن. المجلة الدولية التربوية المتخصصة، ع(٢) : ١-١٣.

أيمن عامر (٢٠٠٣). الحل الإبداعي للمشكلات بين الوعي والأسلوب. القاهرة، مكتبة الدار العربية للكتاب.

أيمن عبد الرحمن علي عيسى (٢٠١٨). التنظيم الذاتي والانفعالي وعلاقته بالانسحاب الاجتماعي لدى الطلبة المراهقين في كفر قاسم. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية والنفسية جامعة عمان. الأردن.

إيهاب الببلاوي (٢٠٠١). قلق الكفيف تشخيصه وعلاجه، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

**معانات تنظيم الذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية
هالة السيد سالم السيد أ.د حسه مصطفى عبد العطي د. صفاء أحمد حياجة**

السعيد عبد الصالحين دردره (٢٠٠٨). تنظيم الذات كعامل عام أو كعوامل
طائفية وعلاقته بسمات الشخصية المستهدفة للاضطرابات
الصحية. دراسات نفسية، مجلد ١٨، ٥٢٥-٥٦١.

بسام السيد رزق (٢٠١٧). العلاقة بين ممارسة العلاج الواقعي في خدمة
الفرد والتحقيق من حدة القلق الاجتماعي للمراهقين مجهولي
النسب. مجلة الخدمة الاجتماعية (الجمعية المصرية
للاخصائين الاجتماعيين)، ع(٥٨)، ج(٥)، ٢٦٨ - ٣٠٥.

ثروة محمود أبو فارة (٢٠١٠). تطور سلوك المراقبة الذاتية وعلاقته
مجالات الهوية النفسية لدى الطلبة المراهقين في محافظة
الخليل. رسالة دكتوراه، كلية الدراسات العليا، الأردن.

جابر عبدالحميد، علاء الدين كفاي (١٩٩٥). معجم علم النفس والطب
النفسي. الجزء السابع، القاهرة، دار النهضة العربية.

حياة خليل البناء (٢٠٠٦). القلق الاجتماعي وعلاقته بالتفكير السلبي
التلقائي لدى طلاب من جامعه الكويت. مجلة دراسات
نفسية، ١٦(٢)، ٢٩١-٣١١.

حياة رشيد العمري، حصة آل مساعد (٢٠١٢). استراتيجيات التعلم ذاتي
التنظيم اللازمة لتفوق طالبات جامعة طيبة دراسيا. دراسات
عربية في التربية وعلم النفس (ASEP)، الجزء الثاني، العدد
٢٧، ص١٣٧-١٨٩.

خالد حسن الشريف (٢٠١٤). تنظيم الذات وعلاقته بكل من دافعية الإنجاز
والتحصيل الدراسي لدى طلاب شعبه معلم علم النفسي بكلية
التربية جامعة الإسكندرية. مجلة الدراسات التربوية والإنسانية،
كلية التربية، جامعة دمنهور، جمهورية مصر العربية، م٦، ع٨، ١،
٥٣-١.

خلود بشير عبد الأحد (٢٠٠٦). التوجه الزمني وعلاقته بالتنظيم الذاتي للتعلم لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين في مدينة الموصل. دراسات موصلية، العدد ١٤، ص ١٣١-١٦٠، العراق.

ديفيده . بارلو (٢٠٠٢). المرجع الإكلينيكي في الاضطرابات النفسية. ترجمة صفوت فرج، محمد نجيب، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

رانيا جمال عبد الوهاب (٢٠١٨). البناء العاملي لمقياس القلق الاجتماعي لدى الطلاب المعلمين، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، ع(١٠)، الجزء الثاني، ص ١٨٣-٢١٤.

ربيع عبده رشوان (٢٠٠٥). توجهات أهداف الإنجاز والمعتقدات الذاتية وعلاقتها باستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا لدى طلاب الجامعة. رسالة دكتوراه، كلية التربية بقنا - جامعة جنوب الوادي - القاهرة.

ربيع عبده رشوان (٢٠٠٦). التعلم المنظم ذاتية وتوجهات أهداف الإنجاز نماذج ودراسات معاصرة. عالم الكتب، القاهرة.

رشاد بن صالح دمنهوري (٢٠١٣). العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية كما يدركها الأبناء. مجلة جامعة دمشق، ٢٩(٢)، ٤٣٩-٤٧٦.

رولا عوده السوالقة (٢٠١٩). الرهاب الاجتماعي من التنظير الاجتماعي إلی سبل العلاج: دراسة سوسيوولوجيه اكلينيكيه . مجلة جامعه الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد ١٦، العدد ٢ (A).

رياض رثيف راغب صالح (٢٠١٨). فعالية برنامج ارشاد جمعي قائم على استراتيجية الضبط الذاتي في خفض مستوى السلوك العدواني وزيادة مستوى دافعية التعلم لدى طلاب الصف الثامن الأساسي .

معاهدات تنظيم الذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية هالة السيد سالم السيد أ.د. حسنه مصطفى عبد العطي د. صفاء أحمد حجاجه

رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا ، كلية النجاح الوطنية. نابلس.

زين بن حسن رداوي (٢٠٠٢) . المعتقدات الدافعية واستراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم في علاقتهما بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ مدارس منارات المدينة المنورة. مجلة كلية التربية بالزقازيق، العدد ٤١، ص ١٧١ - ٢٣٤ مصر.

زينب سيد عبد الحميد عثمان (٢٠١٤) . القلق الاجتماعي وعلاقته بقوة الأنا وتقدير الذات والسلوك التوكيدي والسمات السوية واللاسوية لدى عينة من المراهقين والمعاقين بصريا. مجلة كلية الآداب، جامعة سوهاج، عدد ٢٧، أكتوبر.

زينب صياوي الخفاجي، زينب فالح الشاوي (٢٠٠٩) . أثر التربية العملية في خفض القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة البصرة. مجلة الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية، ٦٩٤٠، ١-١٨ .

سامر جميل رضوان (٢٠٠١). القلق الاجتماعي: دراسة ميدانية لتقنين مقياس القلق الاجتماعي على عينات سورية. مجلة مركز البحوث التربوية، قطر، ١٩٤، ٤٧-٧٧.

سروهر كريم سعيد (٢٠١٥) . المراقبة الذاتية وعلاقتها بأنماط الشخصية (A,B) لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير، كلية التربية للعلوم الصديقة، ابن الهيثم، جامعة بغداد.

سعاد العاني (٢٠١٤) . علاقة تقدير الذات بالقلق الاجتماعي لدى طلبة السنة الأولى انجليزي. رسالة ماجستير، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح.

سنية محمد الشافعي (٢٠٠٦) . خرائط التفكير وأثرها على تحصيل المفاهيم العلمية وتعزيز استخدام استراتيجيات تنظيم الذات

- لتعلم العلوم لتلاميذ المرحلة الاعدادية. الجمعية المصرية للتربية العلمية المؤتمر العلمي العاشر، القاهرة.
- سها خليل أبو النصر (٢٠١٨). الرهاب الاجتماعي لدى المراهقين وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء. رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الجامعة الاسلامية، غزة.
- سهلة قلندر (٢٠٠٣). القلق الاجتماعي وعلاقته بالتكيف الدراسي لدى طلبة جامعة الموصل. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الموصل.
- سوسن سمير عبد الله ظافر (٢٠٠٩). أثر التدريب على التنظيم الذاتي في تعديل سلوك الأناية لدى طالبات المرحلة المتوسطة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- سوسن ابراهيم شلبي (٢٠٠٠). أثر برنامج لتنمية التنظيم الذاتي للتعلم على الأداء والفعالية الذاتية لمنخفضي التحصيل الدراسي. رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
- سيد أحمد أحمد البهاص (٢٠١٠). التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عيبة من المراهقين مستخدمي الإنترنت، دراسة سيكومترية - اكلينيكية. مركز الارشاد النفسي ، جامعة عين شمس، المؤتمر السنوي الخامس عشر الارشاد الأسري وتنمية المجتمع نحو آفاق ارشادية رحبة، ١٦٩-١١٧.
- صالح عليان درادكة ٢٠١٨ . تنظيم الذات (الاكاديمي) انتشاره ومعوقاته من وجهة نظر الطلبة الجامعيين في السعودية، جامعة الحدود الشمالية، المملكة العربية السعودية.
- Dol:https://doi.org/10.52817zenodo2544723
- طالبتي الصادة (٢٠١٦). القلق الاجتماعي بين المعطيات الوراثية والمكتسبات البيئية. مجلة عالم التربية. مصر، ١٧ (٥٣)، يناير ١-١٧.

**مهارات تنظيم الذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية
هالة السيد سالم السيد أ.د حسه مصطفى عبد العطي د. صفاء أحمد حجاجه**

طيبة عبدالسلام (٢٠١٤) . استراتيجيات الارشاد النفسي الممركز وعلاقته
بنماذج تنظيم الذات نحو تناول إرشاد متعدد الأبعاد - جامعة
ياتنه، الجزائر.

عادل محمد هريدي(٢٠١١). نظريات الشخصية. القاهرة: دار ايتراك
للطباعة و النشر.

عبد الناصر الجراح (٢٠١٠) . العلاقة بين التعلم المنظم ذاتيا والتحصيل
الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك، المجلة الأردنية
في العلوم التربوية، مجلة٦، عدد ٤٦، ص ٣٣٣ - ٣٤٨، الأردن.

عبدالعزیز طلبة (٢٠١١) . أثر تقييم استراتيجيات للتعلم الإلكتروني قائم
على التوليف بين أساليب التعلم النشط عبر الويب ومهارات
التنظيم الذاتي للتعلم على كل من التحصيل واستراتيجيات
التعلم المنظم ذاتيا وتنمية مهارات التفكير التأملية، مجلة كلية
التربية بجامعة المنصورة، الجزء ٢ ، ص ٢٤٩-٣١٦ ، مصر

عبدالغفار عبدالجبار القيسي، شيماء محمد لطيف (٢٠١٦) . قياس تنظيم
الذات، مج٢٧، ع٢، مجلة كلية التربية للبنات، جامعة بغداد.

عبدالنعيم عرفه (٢٠١٣) . تنظيم الذات الأكاديمي وعلاقته بقلق الاختبار
لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة العلوم التربوية والنفسية ،
مج٦، ع٦، جامعة القصيم، السعودية.

علاء الدين كفاي (١٩٩٠) . الصحة النفسية، القاهرة، مكتبة هجر
للطباعة والنشر.

علاء أيوب الأسواني (٢٠١٣). أثر برنامج تدريب لتنمية استراتيجيات
التنظيم الذاتي في خفض التشتت وتحسين الكفاءة الأكاديمية
لدى التلاميذ ذوي اضطراب الانتباه وفرط الحركة بالمرحلة

الابتدائية. المجلة النفسية للدراسات النفسية. مجلد (٢٣)، ع (٨١)،
١٠٢-٥٦.

علاء علي حجازي (٢٠١٣). القلق الاجتماعي وعلاقته بالافكار اللاعقلانية
لدى طلبة المرحلة الاعدادية بالمدارس الحكومية، رسالة
ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة الإسلامية
غزة.

فاروق السيد عثمان (٢٠٠١). القلق وإدارة الضغوط النفسية ، القاهرة ،
دار الفكر العربي.

فاطمة الشريف الكتاني (٢٠٠١) : القلق الاجتماعي والعدوانية لدى
الأطفال والعلاقة بينهما ودور كل منهما في الرفض
الاجتماعي. مجلة علم النفس، المجلد ١٥، العدد الأول، ص ٨٥-٩٦ .

فاطمة الكتاني(٢٠٠٢). القلق الاجتماعي والعدوانية لدى الأطفال والعلاقة
بينهما ودور كل منهما في الرفض. مصر، الهيئة المصرية
للكتاب.

فاطمة الشريف الكتاني (٢٠٠٤). القلق الاجتماعي والعدوانية لدى
الأطفال: العلاقة بينهما ودور كل منهما في الرفض الاجتماعي،
دار وحي القلم، بيروت.

فتحي الزيات (١٩٩٦) . سيكولوجية التعلم بين المنظور الإرتباطي
والمنظور المعرفي، القاهرة، دار النشر للجامعات.

فتحية عبدالعال (٢٠٠٦). علم النفس العلاجي اتجاهات حديثة الطبعة
الأولى، القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.

فوقية حسن رضوان(٢٠١٢). مقياس تنظيم الذات. القاهرة : دار الكتاب
الحديث.

معانات تنظيم الذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية هالة السيد سالم السيد أ.د حسه مصطفى عبد العطي د. صفاء أحمد حياجة

لمياء حسين عبدالقادر، دعاء إياد الخشاب(٢٠١٠) . القلق الاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طالبات الصف الخامس في معهدى إعداد المعلمات في محافظة نينوي، مجلسه دراسه تربويه، كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، العدد التاسع، ١٨٣-٢٠٦

كرنج انا؛ جونسون شيري؛ دافيسون جيرالد؛ نيل جون(٢٠١٦). علم النفس المرضي: الدليل التشخيصي للاضطرابات النفسية، الاصدار الخامس للدليل التشخيصي(ط١٢) (ترجمة أمثال هادي الحويلة، وفاطمة سلامة عباد، وملك جاسم الرشيد، ونادية عبد الله الحمدان. القاهرة: مكتبة الأنجلو.

محمد ابراهيم عيد(٢٠٠٠). دراية للمظاهر الأساسية للقلق الاجتماعي وعلاقته بمتغيري الجنس والتخصص لدى عينة من الشباب. مجلة كلية التربية وعلم النفس، ٢٤(٤)، ٧٨ - ١١٤.

محمد ذياب (٢٠١٦) . الكفاءة الذاتية ودافعية الانجاز والتعلم المنظم ذاتيا كمنبئات بالتسويق الاكاديمي لدى كلية جامعة آل البيت، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.

محمد محروس الشناوي(٢٠٠٠). نظريات الارشاد والعلاج النفسي. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.

محمد نجيب الصبوة(٢٠٠٧). العلاج المعرفي السلوكي لحالة رهاب اجتماعي نوعي: رهاب الاملاء. مجلة الطفولة العربية ع(٣٠) ، ٣١-٥٧

محمود عقل (١٩٩٦). الارشاد النفسي والتربوي "مداخل نظرية ، الواقع ، الممارسة " . الرياض : دار الخرىجى للنشر والتوزىع .

مصطفى القمش وجهاد التركي وعدنان العضابله (٢٠٠٨) . فاعلية برنامج تعليمي في تحسين مهارات تنظيم الذات لدى التلاميذ ذوي

صعوبات التعلم من المرحلة الابتدائية في لواء عين الباشا في الأردن، مجلة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، دولة فلسطين، ٢٢م، ع (١)، ١٧٦ - ١٩٨.

مصطفى محمد كامل (٢٠٠٣). التنظيم الذاتي للتعلم، نماذج نظرية، المؤتمر العلمي الثاني، التعلم الذاتي وتحديات المستقبل. كلية التربية، جامعة طنطا، جمهورية مصر العربية، ١١-١٢ مايو، ٣٣٠-٣٦٣ أ.

مقابلة نصر يوسف، بني يونس عمران محمد حسن (٢٠١٦). التفكير الناقد وعلاقته بالمراقبة الذاتية والفاعلية الذاتية لدى طلاب جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية جامعة اليرموك.

مهلة محمد (٢٠٠٩). مستويات القلق الاجتماعي وعلاقتها بمفهوم الذات لدى طلبة وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة القضايف. رسالة ماجستير، جامعة الخرطوم.

نائل محمد أخرس وتاج السر عبد الله الشيخ (٢٠٠٩). علم نفس النمو. مكتبة الرشد، الرياض.

نجوى محمد الصغير (٢٠٢٠). فعالية برنامج ارشادي قائم على استراتيجية تنظيم الذات في خفض حدة التمرد لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

نعيمة جمال الرفاعي، حنان محمد الجمال (٢٠١١). فاعلية برنامج تدخل معرفي سلوكي قائم على الضبط الذاتي في تحسين الكفاءة الاجتماعية وخفض السلوك المعادي للمجتمع لدى عينة في مرحلة المراهقة المبكرة. مجلة كلية التربية بجامعة عين شمس، (٣٥)، (٤)، ٣٠٧ - ٥٤٤.

**مهارات تنظيم الذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية
هالة السيد سالم السيد أ.د حسه مصطفى عبد العطي د. صفاء أحمد حجاجه**

هبة سامي محمود (٢٠٢٠). فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي لثمية مهارات تنظيم الذات والفاعلية الذاتية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة الارشاد النفسي. (٦١)، (٦١)، ٣٦٧-٤٦٣.

هناء خالد الرقاد (٢٠١٧). الرهاب الاجتماعي وعلاقتها بالتوافق الجامعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية. المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث: مجلة العلوم التربوية و النفسية، (٣)، ٢٣٢-٢٤٨.

وليد شوقي السيد (٢٠٠٩): طرق المعرفة الإجرائية والمعتقدات وعلاقتها باستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا. رسالة دكتوراه، غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الزقازيق، جمهورية مصر العربية.

يوسف محمود قطامي (٢٠٠٥). نظريات التعليم والتعلم، ط١. عمان: دار الفكر.

Ahrens – Eipper, S. & Hoyer, J. (2006). **Applying the Clark – wells model of social phobia to children: the case of a "dictation phobia" behavioral and cognitive psychotherapy**, 34. 103-106

Bandura, A. (1991). **Social cognitive theory of self-regulation. Organizational behavior and human decision processes**, 50(2). 248-287.

Baumeister, R. (1999). **The nature and structure of the self: An over view**, in: R., F., Baumeister (Ed) **The self in social psychology**, U.S.A. psychology press.

Beckham, E, D. & Beckham, C, L. (2004). **Coping with social Anxiety, A personal Guid to coping**. New York, Hillsdale.

- Bensink, R, (2006). Internet use, identity development and social anxiety among young adults. *psychological science*,29(6), 14-82.
- Change, S. (2011). **A cross – cultural study on experience and self-regulation of shame and guilt.** unpublished doctoral disserlation: york university, faculty of graduate studies
- Gumpel, T. (2000). **Exploring the efficacy of self regulatory training as a possible altenative to social skills training.** *Behavioral disorders* 25, 2, 131-141.
- Heimer, K. and Matsueda, R. (1994). **Role-taking, Role Commitment, and delinquency: A theory of differential social control.** *American sociological review*, 59, 365 – 390
- Hong, E. & Neil, H. (2001). **Construct Validation of atrait self-regulation model,** *International Journal of Psychologh*, 36, 3, 186-194
- Hosseini, Sayed Rahman , Ejei , J., Lavasani, M.G., Khalili, S. (2017) **the effect of a group counseling based in theory of choice, and reality therapy in enhancement of social adjustment and self-regulation in adolescents .** *Journal of psychology*, 21 (2) 118-132.
- Ivanoff, A., and Susan, S., (1992). **Self- management interventions in health and mental health setting: Evidence of maintenance and generalization.** *social work research and Abstracts*, 28, 4, 32-38.
- King, K., Lengua, L., and Monahan, K., (2013). **individual differences in the development of self-regulation during pre-adolescence: connections to context and adjustment,** *Jornal of Abnormal child psychology*, 41, 57-69

- Kocovsk, N. Endler , N (2000). **self regulation : social anxiety and depression** . journal of applied biobehavioral research, vol 5 (1) , pp. 80-91 .
- Leary, M.R & Kawalski, R.M (1995). **Social Anxiety**. The Guilford press. New york. London
- Liebowitz, Michael, R., (1987). **Social phobia**. Anxiety. Modern problems of pharmacopsychiatry. 22. pp. 141-73
- Luke, R., (1996). **self-regulation: A brief review. the online journal of sport psychology**
- Mc Combs, B., (2001). **Self-regulated learning and a cademic a chievement: A phenomenological view**. In: B. Zimmerman and D. Shunk(1998), (Eds) self-regulated learning and academic achievement theoretical perspectives (67-124), Mahwah, NJ, Lawrence Erlaum.
- Mora, P. & Ozakinci, J. (2013). **Self-Management interventions, In : M., Gellman & R., Turner (Ed) Encyclopedia of behavioral**. U.S.A.: springer-varlag New York.
- Nicole B., Perry. Jessica M. Dollar, Susan D. Calkins, Susan P. Keane, Lilly shanahan (2018). **shildhood self-regulation as a mechanism through which early over controlling parenting is associated with adjustment in preadolescence**. developmental psychology, Vol.(54), No.(8). 1542-1554.
- Peterson, C. & Seligman, M. (2004). **Character sterngths and virtues: A handbook and classification**, Oxford: oxford university press.
- Rath, J., Simon, D., Langenbahn, D., Sherr, R., and Diller, L., (2003). **Group treatment of problem solving deficits in out patients with traumatic brain**.

- Ryan, R., and Deci, E., (2000). **Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being.** American psychologist, 55, 1, 68-78
- Schneier, F. R., (2003). **Social Anxiety Disorder is common under diagnosed, impairing and treatable.** Journal of Behavior Modification (BMJ), 327, 515-526
- Schunk, D.(1994). **Self- regulation of efficacy and attribution in academic setting.** In: D.Schunk & B. Zimmerman(Eds).Self- regulation of learning and performance :Issues and educational applications(77-99). Hills dale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Int.
- Schunk, D., H. (2004). **Learning theories: An Educational perspective.** 4th, Ed, New Jersey.
- Shapley, K., (1993). **Metacognition, Motivation and self-regulated learning components of classroom academic performance.** Journal of educational psychology, 82(1), 33.
- Shunk, D.(1994). **Self-regulated of self- efficacy and attributions in academic setting.** In: D. Schunk & B. Zimmerman (Eds.). Self-regulation of learning and performance :Issues and educational application(75-99) . Hills dale, NJ :Lawrence Erlbaum Associates , Int.
- Schraw, G. & Books, D. (2000).**Helping students self – regulation in math & science course: Improving the will and the skills.** Educational Psychology Review ,7, 351 – 373.
- Shunk, D., (H). (2012). **Learning theories: An Educational perspective.** sixth edition 4th, Ed. New Jersey.
- Stein, D, J, & Bandelow, B. (2000). **Social Anxiety Disorder: future directions.** (in) Bandelow, B. and Stein, D.J

- (Eds), Social Anxiety Disorder. Marcel Dekker, Inc. New York. Basel. 750-v68.
- Taylor, T., Eddy, M., and Biglan, A., (1999). **Interpersonal skills training to reduce aggressive and delinquent behavior: limited evidence and the need for an injury.** A randomized outcome study, Neuropsychological rehabilitation, 13, 4, 461-488
- Todd B. Kashdan, Justin W. Weeks, Antonina A. Savostyanova (2001). **Whether, How, and when social anxiety shapes positive experiences and events : A self-regulation framework and treatment implications.** Clinical psychology review vol. (31). P. (786-799) .
- Tomarken, J., Kirschenbaum, D., (2002). **Self-regulation failure: Accentuate the positive, Journal of personality and social psychology, 43(3), 584-597**
- Turnes M., Beidel, and Lydiard, B.(2003). **The social thoughts and beliefs scale: A new inventory for assessing conditions in social phobia.** psychological Assessment, 15, 385- 390.
- Webb, T. (2013). **Self-monitoring, In: M., Gelluman & R., Turner (Ed) Encyclopedia of behavior medicine.** U.S.A.: Springer – Verlag New York.
- Young ,D &Ley ,K. (1998).**Self-regulation behaviors under prepared Developmental and admission college Students.** Contemporary Educational Psychology,23(1),42 -64.
- Zimmerman, B. (1989). **A social cognitive view of self-regulated academic learning.** Journal of educational psychology, 81 (3), 329.

Zimmerman, B., (2000). **Self-efficacy: An essential motive to learn, contemporary educational psychology.** 25(1), 82-91

Zimmerman, B., (2008). **Investigating self-regulation and motivation: Historical background methodological development and future prospects.** American Educational Research Journal,45(1),166-184.