



العلاقة بين المهارات الاجتماعية ومفهوم الذات وفاعلية الذات لدى طلاب  
ذوى القلق المرتفع في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت

إعداد

د/ موسى عايض العازمي  
منسق إداري معاملات  
بيت الزكاة الكويتي

د/ ناصر فلاح سعد العازمي  
مدير مدرسة مساعد وزارة  
التربية بدولة الكويت

المجلد (٦٩) العدد (الأول) الجزء (الثاني) يناير ٢٠١٨م

تعد المهارات الاجتماعية من العوامل الهامة في تحديد طبيعة التفاعلات اليومية للفرد مع المحيطين به في مجالات الحياة المختلفة، فمجتمع اليوم في حاجة إلى الفرد الكفاء اجتماعياً، الذي يؤدي عمله بنظام، ويضطلع بواجباته، ويؤدي ما عليه من التزامات بغير حاجة إلى رقابة أو توجيه من جانب شخص آخر للوصول بما يتفق مع مفهوم الصحة النفسية للأفراد. (عزت عبد الله كواسه، وخيري حسان السيد، ٢٠١١م ص٥٧).

ويؤدي أي قصور مبكر في المهارات الاجتماعية إلى تأثير سلبي يتراكم على شخصية الفرد وعلى التعليم بمراحله المختلفة فيما بعد، فمشكلات الطلاب الاجتماعية تؤثر سلباً على تقديرهم لذاتهم، ورضاهم الشخصي ونموهم، واتجاهاتهم الإيجابية نحو التعلم.

ويعد مفهوم الذات أمراً مؤثراً على الحياة وأنماط السلوك الخاصة بالأفراد سواء كان ذلك التأثير بالسلب أم بالإيجاب وفقاً لمستوى القدرات التي يتمتعون بها والتي تؤهلهم للقيام بعمل ما كما أنها تؤثر على الخيارات التي يقوم بها الأفراد والجهد المبذول للقيام بعمل معين والمثابرة التي يتحملونها في مواجهة العقبات والتحديات من أجل الوصول إلى المنشود (Hutchison Mica A. & Follman Deborah K. & Sumpter Melissa 2006 p.39).

وقد حظي مفهوم الذات Self-Concept باهتمام عدد كبير من العلماء والباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية بهدف فهم الشخصية الإنسانية، ولهذا تحدثوا عنه باعتباره المحور الأساسي في بناء الشخصية الإنسانية والإطار المرجعي لفهمها.

ويعد القلق من أكثر المصطلحات الشائعة في مجال علم النفس عموماً، وفي مجال الصحة النفسية خصوصاً، فالقلق حقيقة من حقائق الوجود الإنساني وجانب دينامي هام في بناء الشخصية ومتغير أساسي من متغيرات السلوك، وعلى الرغم من كونه خبرة غير سارة يمكن أن تؤدي إلى تصدع الشخصية، إلا أن وجوده بقدر مناسب يعد ضرورة للتكامل النفسي، لأنه يخدم أغراضاً هامة في حياة الإنسان وينبه الفرد للخطر قبل وقوعه.

وقد تم التركيز على تلاميذ المرحلة المتوسطة من ذوى القلق المرتفع بدولة الكويت باعتبارها مرحلة حرجة، حيث يمر المتعلم بمرحلة انتقالية بين المرحلتين الابتدائية والثانوية فهي تتم ما قبلها وتمهد لما بعدها وتحدد رسالة المرحلة المتوسطة- إزاء مطالب نمو المتعلمين وخصائصهم- في تحقيق القدر الكافي من التناسق والتناغم مع المرحلتين السابقة واللاحقة بما يضمن التدرج الطبيعي في النمو والنضج والتي من ضمنها النمو الاجتماعي وهذا مادعى الباحثان إلى محاولة التعرف العلاقة بين المهارات الاجتماعية ومفهوم الذات وفاعلية الذات لدى طلاب ذوى القلق المرتفع في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت .

#### ثانياً: مشكلة البحث

تتبع مشكلة البحث من خلال إطلاع الباحثان على بعض الدراسات السابقة في المهارات الاجتماعية ومفهوم الذات وفاعلية الذات ، وبالتالي تحددت مشكلة الدراسة في الإجابة على التساؤل التالي :

ما العلاقة بين المهارات الاجتماعية ومفهوم الذات وفاعلية الذات لدى الطلاب ذوي القلق المرتفع بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت ؟

#### ثالثاً: أهمية البحث

يلقي البحث الضوء علي المهارات الاجتماعية ومفهوم الذات وفاعلية الذات.

تتمثل أهمية البحث فيما يلي :

- توجيه نظر المؤسسات التربوية إلى ضرورة الاهتمام بالمهارات الاجتماعية ومفهوم الذات وفاعلية الذات لدى الطلاب ذوي القلق المرتفع.
- يمكن القائمين بالعمل في المجال التربوي الاستفادة من نتائج البحث في تنمية المهارات الاجتماعية لدى تلاميذهم .
- استفادة المعلمين من النتائج الايجابية لهذه الدراسة ومساعدتهم في معرفة كيفية التعامل مع التلاميذ ذوى القلق المرتفع بشكل يرفع من ثقتهم بأنفسهم.

#### رابعاً: أهداف البحث

- هدف البحث الحالي إلى التعرف على المهارات الاجتماعية ومفهوم الذات وفاعلية الذات لدى الطلاب ذوي القلق المرتفع بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت .

### خامساً : مصطلحات البحث

شملت مصطلحات البحث علي ما يلي :

أولاً:المهارات الاجتماعية:

- يعرفها المقداد وآخرون (٢٠١١) على أنها مجموعة من السلوكيات والأفعال التي يسلكها الفرد لتحقيق أهداف مرغوبة على الصعيدين الشخصي والاجتماعي.
- ويعرفها الباحثان إجرائياً على أنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب في كل مهارة من المهارات التي تم قياسها في الدراسة الحالية والتي تتمثل في:
- ١.التعاون: وتتضمن السلوكيات المختلفة المقبولة اجتماعياً والتي يمارسها الفرد بشكل لفظي أو غير لفظي لكي يتفاعل مع الآخرين، وإقامة علاقات صداقة دائمة يسودها الود والثقة المتبادلة.
  - ٢.التفاعل: وتتضمن القدرة علي التعامل والتفاعل بشكل إيجابي مع الآخرين كالمشاركة في الأنشطة والمواقف الاجتماعية التي تحدث من حين لآخر في جميع المجالات البيئية المختلفة بدءاً بالمنزل والمدرسة وانتهاءً بالبيئات الاجتماعية المختلفة الأخرى.
  - ٣.التواصل الاجتماعي: ويقصد بها القدرة علي المبادرة بالحوار أو طلب المشاركة أو المساهمة في شيء ما مع الآخرين، ومساعدتهم في مواقف الحياة الاجتماعية بالاشتراك في أنشطة الحياة الاجتماعية.
  - ٤.الانضباط والتزام بالتعليمات: ويقصد بها القدرة علي الاستجابة لمبادرة الغير عند الحوار أو التفاعل مع شكوى، أو مشاركة في أي نشاط مطلوب.
  - ٥.المهارات الشخصية: ويتضمن القدرة علي إظهار المهارات اللازمة للتفاعل مع أفراد ومجريات وأحداث البيئة الاجتماعية المحلية من جيران ورفاق ومرافق وخدمات عامة كما هو الحال في التفاعل الاجتماعي والمشاركة وتحمل المسؤولية.

ثانياً: مفهوم الذات:

أنه المعتقدات الخاصة بالفرد إزاء القدرات التي يمتلكها والتي تمكنه من أداء المهام المختلفة. ووفقاً (لهارتر، ١٩٩٠) فقد أشار إلى أن مفهوم الذات يتضمن تقييم القدرات المدركة من جانب الفرد بالإضافة إلى الشعور العام بالقيمة التي يمثلها ذلك الفرد في المجتمع المحيط (Iddings Robert R. 2008 P.5).

ويعرفها الباحثان إجرائياً بأنه: الصورة الذهنية التي لدى الفرد لذاته، تتمثل في الدرجة التي يحصل عليها على المقياس المستخدم في الدراسة وفق الابعاد الستة التالية:

١. الذات الواقعية: وتعنى فهم التلميذ لذاته وتقويمها، بل حتى توجيهها بالإضافة إلى تنمية مفهوم موجب للذات الذي يتجسد بمدى تطابق مفهوم الذات الواقعي ( المفهوم المدرك للذات الواقعية كما يعبر عنه الشخص مع مفهوم الذات المثالي).

٢. الذات الشخصية: وتقيس الجوانب المختلفة لهذه الذات بعض مظاهر التكيف الشخصي للتلميذ وكذلك بعض مؤشرات المرض النفسي ومدى خلو التلميذ منها ومدى قدرة التلميذ على التعامل مع البيئة الخارجية التي تحيط به. (الصيرفي، ١٩٨٨ ص ١٢٤-١٢٨).

٣. الذات السلوكية: وتقيس الجوانب المختلفة للسلوك الاجتماعي المرتبط بتنظيم العلاقات بين التلميذ وزملائه، من خلال سلوك التآلف والتوادم والتعاون، من اجل تحقيق التوافق مع الجماعة والحصول على تقديرها.

٤. الذات الاجتماعية: وتقيس مدى إدراك التلاميذ للعلاقات الشخصية التي تربطهم بأصدقائهم وكذلك الاتجاهات الأخلاقية التي يحملها ومدى وضوح الأهداف التربوية والمهنية لديه.

٥. فقد الذات: ويقاس فقد سلطان وسطوة الذات وموت رغباتها وأفكارها وإخضاعها وتحطم التلميذ وعدم رغبته في البقاء ومواصلة التعلم بل وعدم الاستمرار في التعامل مع الأصدقاء وفقد كل الرغبات.

٦. الذات الاخلاقية: وتقيس اهتمامات التلاميذ ومشاعرهم ورغباتهم وتخيلاتهم كما تقيس قدرتهم على التحكم في نزواتهم ومشاعرهم إضافة إلى مشاعرهم نحو نموهم الجسمي.

ثالثاً: فاعلية الذات:

فاعلية الذات **Self –Efficacy**: هي مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب، ومدى مثابرتة لإنجاز المهام المكلف بها (APA. Dictionary of Psychology Bandura,1977: 192)

ويعرفها الباحثان إجرائياً على أنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب في كل مهارة من المهارات التي تم قياسها في الدراسة الحالية وفق المقياس المعد لقياس فاعلية الذات وفق الأبعاد والتي تتمثل في:

**المثابرة:** سمة فعالة روحها السعي وهي تعين الفرد على إخراج طموحاته من داخله إلى حيز الوجود و تعني الاستمرارية وانتقال الفرد من نجاح إلى نجاح والشخصية الفعالة نشطة حيوية لا تفتر همتها مهما صادفها من عقبات ومواقف

### محبة APA. Dictionary of Psychology

١. **الثقة بالنفس وبالقدرات:** تعنى ثقته التلميذ بنفسه وبقدراته على تحديد أهدافه بنفسه حيث يقوم بأصعب الأعمال ببسر بالغ والفرد الفعال لديه القدرة على أن يثق فيما يسعى إليه ومن ثم يصبر ويثابر على تحقيقه ولديه طاقة دافعة تعينه على مواجهة شتى المواقف الجديدة..

٢. **القدرة على تقبل وتحمل المسؤولية:** تعنى براعة التلميذ عند أداء واجبه مستخدماً كل طاقاته وقدراته ويقدر على التأثير في الآخرين ويتخذ قراراته بحكمة ويثق الآخرون في قدرته على تحمل المسؤولية وفي كونه شخص يمكن الاعتماد عليه مستقبلاً ويختار الأهداف المناسبة القادر على تحمل مسؤوليتها وتنفيذها ويتصف بالواقعية فيما يتعلق بقدراته أو ظروف بيئته ويحكم سلوكه الالتزامى الخلقى والشخص السوي هو الذي يعتبر نفسه مسئولاً عن أفعاله وتصرفاته ولديه القدرة على تحمل المسؤولية التي تساعده وتمكنه من الخروج عن حدود خبرته إلى الاستفادة من خبرة الآخرين بما يحقق التواصل بينه وبين أفراد مجتمعه.

٣. **البراعة في التعامل مع المواقف التقليدية:** يتصف التلميذ بالاستجابة للمواقف الجديدة بطريقة مناسبة ويعدل من نفسه وأهدافه وفق ظروف البيئة بمرونة وإيجابية وقادر على مواجهة المشكلات غير المألوفة فيدرك ببصيرته الأسلوب الأمثل لحل المشكلات ويتقبل الأساليب والأفكار الجديدة في أداء الأعمال.

### رابعاً: القلق الاجتماعي

نوع من الخجل الاجتماعي أو الانسحاب وخوف متوقع من فى المواقف الاجتماعية والانطواء ونقص القدرة على الاندماج في الجماعة مع الشعور بالنقص والتوتر العصبى ونقص الثقة بالنفس.

يعرف إجرائياً على أنه الدرجة التي يحصل عليها التلميذ، على مقياس القلق الاجتماعي والذي تم تطبيقه على عينة البحث على الأبعاد الثلاثة التالية.

١- **الخوف والشعور بالنقص:** خبرة انفعالية مؤلمة تنتج من منبهات داخلية أو خارجية ويتحكم فيها الجهاز العصبي، وهو عبارة عن رد فعل انفعالي إزاء خطر نوعي حقيقي (في حاله الخوف) أو غير حقيقي (في حاله الخواف أو الفوبيا) اذ يكشف القلق عن إحساس تشاؤمي عام بهلاك محقق وشيك الوقوع أو بالشعور النقص تجاه موضوع شخصى أو فى الأداء الدراسى أو فى المهارات المختلفة.

٢- **التوتر العصبى:** ويعنى رد فعل وقتي إزاء خطر حقيقي يقوم على أساس تقدير الفرد لقوته تقدير منخفضاً بالقياس إلى قوة الخطر الذي يهدده.

٣- **نقص الثقة بالنفس:** ويعنى شعور عام ودائم، ودائماً ما يعكس ضعفاً عاماً وإحساساً بعدم الكفاءة والعجز.

سادساً : حدود البحث

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من تلاميذ ذوي القلق الاجتماعي المرتفع بالمرحلة المتوسطة

بدولة الكويت.

حدود بشرية :

تتمثل عينة الدراسة الأساسية (٤٠) تلميذاً بالمرحلة المتوسطة من الذكور من

ذوى القلق المرتفع دون غيرهم بالإدارة العامة لمنطقة الأحمدى التعليمية بدولة الكويت.

حدود زمانية:

استغرق الجانب التطبيقي من البحث النصف الثاني من العام

الدراسي ٢٠١٦:٢٠١٧ م.

**حدود مكانية :**

أجريت الدراسة الميدانية على مجموعة تلاميذ بالمرحلة المتوسطة من الذكور من ذوى القلق المرتفع دون غيرهم بالإدارة العامة لمنطقة الأحمدى التعليمية بدولة الكويت.

**الحدود الأدائية: أدوات البحث**

١. مقياس المهارات الاجتماعية إعداد الباحثان
٢. مقياس مفهوم الذات إعداد (وليم فيتس): ترجمة صفوت فرج وسهير كامل ١٩٩٨م
٣. مقياس فاعلية الذات إعداد الباحثان
٤. مقياس القلق الاجتماعي إعداد الباحثان

**الإطار النظرى:****المحور الأول: المهارات الاجتماعية**

تعد المهارات الاجتماعية من المتطلبات الضرورية للتلاميذ حتى يتمكنوا من التفاعل وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة تساعدهم على الاندماج مع زملائهم تمهيداً للاندماج فى المجتمع.

ويعتبر تعليم المهارات الاجتماعية لذوي القلق الاجتماعي المرتفع من تلاميذ المرحلة المتوسطة هو المحور الأساسي في هذه الدراسة، فالمهارات الاجتماعية لذوي القلق المرتفع تعتبر من الدعائم الهامة التي يركز عليها التلاميذ ذوى القلق المرتفع في عملية التكيف الاجتماعي، والتواصل مع المحيطين، والاندماج مع الأقران، وإذا ما تم الارتفاع بمستوياتهم الاجتماعية الخاصة، وإكسابهم المهارات الاجتماعية سيتمكنوا من الانخراط في المجتمع المدرسى والمجتمع العام، ومن ذلك يتضح أن المهارات الاجتماعية بمثابة بوابة عبور الفرد إلى عملية الدمج في المجتمع، حيث أنها تكسبه الثقة بالنفس ليقوم علاقات مع الآخرين ويعبر عن احتياجاته.

( ميادة أكبر ٢٠٠٦ : ٣٨ )

ويستخدم مصطلح المهارة الاجتماعية، للإشارة إلى قدرة الطالب على أداء المهام الحياتية اليومية وقدرته على الاستقلالية، والاعتماد على الذات في البيئة المحيطة،



بالإضافة إلى تكوين علاقات اجتماعية مع أقرانه في نفس المرحلة العمرية، ومع الوالدين، والأفراد الأكبر سناً، والذين يمثلون سلطة بالنسبة له.  
( فيوليت فؤاد إبراهيم، ٢٠٠٥: ٤٢).

### أنواع المهارات الاجتماعية

يتضح من العرض السابق أن المهارات الاجتماعية تتضمن مهارات فرعية أشار لها (محمود فتحي عكاشة، وأمانى فرحات عبد المجيد، ٢٠١٢، ١٢٢) كالتالي:

#### ١. مهارة تحمل المسؤولية: Responsibility Skill

وتعني أداء التلميذ للواجبات المطلوبة منه بإتقان والالتزام بتقديمها في الوقت المحدد لها والالتزام بتعليمات وتوجيهات معلمه، وتتضمن مهارتي إتباع التعليمات، والالتزام بالانتهاء من الأعمال في الوقت المحدد لها.

#### ٢. مهارة توكيد الذات:

وتعني قدرة التلميذ على المحادثة مع الآخرين والتعبير عن آرائه سواء كانت منقفة أو مختلفة مع الآخرين والإفصاح عن مشاعره الإيجابية أو السلبية حيالهم والدفاع عن حقوقه الخاصة، والمبادأة والاستمرار في أداء التفاعلات الاجتماعية، وتتضمن مهارة المحادثة ومهارة التعبير عن الرأي في المواقف الاجتماعية المختلفة. كما تعني إقامة علاقات الصداقة والقدرة على المواءمة ومهارة حل المشكلات بين أفراد الجماعة بالإضافة إلى مهارة التنظيم المعرفي والوجداني والسلوكي والكفاءة الاجتماعية (APA، ٢٠١٥،

#### ٣. مهارة ضبط النفس Self Control Skill :

وتعني قدرة التلميذ على التحكم في انفعالاته خلال مواقف التصادم مع الآخرين والاستجابة بشكل ملائم لمن يحاول استفزازه وتتضمن مهارة حل المشكلة ومهارة التحكم في الانفعالات.

#### ٤. مهارة التعاون: Co-operation Skill

وتعني مساعدة الآخرين وتلبية احتياجاتهم وتزكية اقتراح التعاون المتبادل وتتضمن مهارة تقديم المساعدة ومهارة المشاركة في الأعمال الجماعية.

### ٥. مهارة التفهم Interpersonal empathy Skill

وهي السلوك الذي يوضح قدرة التلميذ على تفهم مشاعر الآخرين واحترامها وتتضمن مهارتي الإحساس بمعاناة الآخرين، واحترام مشاعر الآخرين.

### ٦. مهارة التواصل مع الأقران Reaching out to Pears Skill :

وتعني قدرة التلميذ على التفاعل مع أقرانه في المواقف الاجتماعية وقدرته على تكوين صداقات معهم والتحكم في سلوكه اللفظي وغير اللفظي بصورة مرنة خاصة في مواقف التفاعل الاجتماعي مع الأقران وتعديله بما يتلاءم مع ما يطرأ على تلك المواقف من مستجدات وتتضمن مهارتي التواصل اللفظي وغير اللفظي.

### أهمية اكتساب المهارات الاجتماعية:

وجد عباس راغب علام (٢٠٠٨) ان أهمية اكتساب التلاميذ ذوى القلق المرتفع للمهارات الاجتماعية تتمثل في مساعدة التلاميذ على تعلم تبادل المشاعر مع الآخرين، واستخدام أساليب فعالة للتوافق مع المواقف والصراعات اليومية في الحياة، وإكتساب مهارات التواصل لجعل العملية التعليمية مرغوباً فيها حيث ينخرط الأبناء في سلوكيات مشجعة على التعلم بالود والحب والحرية. ونمو وتحسين التوافق الشخصي لدى الأبناء. كما تعمل التفاعلات الاجتماعية السوية التي يكتسبها الأبناء عن طريق المهارات الاجتماعية على التكيف مع البيئة لأنها تعمل على:

وترجع (ميادة اكبر، ٢٠٠٦: ٥٨ - ٥٩) أهمية المهارات لاجتماعية للتلاميذ

ذوى القلق المرتفع إلى عدة اعتبارات منها:

- اكتساب التلميذ القدرة على أداء الأعمال والمهام المطلوبة منه ببسر وبدون صعوبات في أثناء أداء هذه المهام، مع مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ ذوى صعوبات التعلم مقارنة بالتلاميذ العاديين.
- رفع مستوى إتقان الأداء المطلوب وذلك من خلال التدريب المستمر على المهارة حتى الإتقان.
- اكتساب المهارات الاجتماعية في وقت مبكر يساعد على إقامة علاقات اجتماعية مبكرة.
- تنمية السلوك الإنساني المنشود على أسس علمية منهجية سليمة.

أن تعليم المهارات الاجتماعية من الأهداف الرئيسية النابعة من طبيعة العلوم الاجتماعية، فإن تعليمها أيضا ضرورة تملئها طبيعة ذوى القلق المرتفع، حيث أن تنمية المهارات الاجتماعية في هذه المرحلة ضرورة هامة لما يتميز به التلاميذ من خصائص اجتماعية تهيئ له اكتسابها وتيسرها، حيث إن التلاميذ ذوى القلق الاجتماعي لديهم قصور في المشاركة في الحياة العملية داخل المجتمع.

ولما كان تعليم المهارات الاجتماعية ينبغي أن يبتعد إلى حد كبير عن أسلوب الوعظ والإرشاد الذي يمثل لب الطريقة الإلقائية، فقد إهتم التربويون بالبحث عن أساليب واستراتيجيات لتدريس هذه المهارات وتتميتها لدى التلاميذ لأن التلاميذ الذين يكون لديهم قصور أو ضعف في المهارات الاجتماعية يواجهون العديد من الصعوبات الانفعالية والاجتماعية والمعرفية فهم يصبحون عاجزون عن التواصل الاجتماعي، وتكوين علاقات طبيعية مع الآخرين، ومن أهم هذه الأساليب والاستراتيجيات التي توصل إليها التربويون إستراتيجية التعلم التعاوني والتي استخدمها الباحث أثناء أداء الجلسات لأن تنمية المهارات الاجتماعية وإكسابها للتلاميذ هدفا رئيسا.

والمهارات الاجتماعية تعتبر معياراً من معايير السوية، وسبيلا لتحقيق الايجابية، وأساساً لكل المكتسبات المادية، والمعنوية، والأكاديمية، من بناء الشخصية إلى التفاعلات الاجتماعية وممارسة المهارات الحياتية بجودة عالية والتي لاحظ الباحث انخفاضها لدى عينة الدراسة من ذوى القلق الاجتماعي المرتفع.

ويؤدى القصور في تعليم المهارات الاجتماعية إلى حدوث المشكلات السلوكية والعدوان لدى التلاميذ، حيث يكون ذلك سبباً في نفورهم من الذهاب إلى المدرسة، وأن هذا السلوك الانسحابي يكون ناتجا عن التعلم الخاطئ الذي يتعرضون له، ويمكن التغلب على تلك المشكلة عن طريق تنمية مهاراتهم الاجتماعية وتحسين قدرتهم على التواصل مع الآخرين في المواقف المختلفة (أشرف عبد القادر، ٢٠٠٥، ٢٣ - ٢٤). فالمهارات الاجتماعية تساعد التلاميذ على مواجهة مشكلاتهم اليومية، كما تساعدهم على التعامل مع المواقف الحياتية، والتوافق مع المحيطين والأقران، بالإضافة إلى أهميتها في تحقيق التكيف الاجتماعي داخل الجماعات التي ينتمي إليها التلاميذ ( نهى يوسف اللحامى، ٢٠٠٣، ١٦٣).

### النظريات المفسرة للمهارات الاجتماعية:

تستند برامج المهارات الاجتماعية (SSP) Social Skills Programs إلى مناحٍ نظرية مختلفة منها : منحى التعلم السلوكي، ومنحى التعلم الاجتماعي، ومنحى التعلم المعرفي .

النظرية السلوكية:تنظر إلى السلوك على أنه وحدة مركبة يمكن تحليلها إلى وحدات أبسط منها، وهذه الوحدات هي الاستجابات الأولية التي ترتبط بمثيرات محددة، والعلاقة التي تربط بين المثيرات واستجاباتها هي علاقة موروثية أي سابقة على الخبرة والتعلم. ( علي سليمان ، ٢٠١٥ ، ١٥٥).

ويرى أصحاب هذه النظرية بأن السلوك الإنساني عبارة عن مجموعة من العادات التي يتعلمها الفرد ويكتسبها أثناء مراحل نموه المختلفة، ويتحكم في تكوينها قوانينُ العقل وهي قوى الكف وقوى الاستثارة اللتان تسييران مجموعة الاستجابات الشرطية، ويعززون ذلك إلى العوامل البيئية التي يتعرض لها الفرد، وتدور هذه النظرية حول محور عملية التعلم في اكتساب التعلم الجديد أو في إطفائه أو إعادته ولذا فإن أكثر السلوك الإنساني مكتسب عن طريق التعلم، وأن سلوك الفرد قابل للتعديل أو التغيير بإيجاد ظروف وأجواء تعليمية معينة.

نظرية التعلم الاجتماعي: يرى (باندورا) أن كل من البيئات الخارجية والداخلية للفرد تعمل في صورة مترابطة يعتمد بعضها على البعض الآخر ويحدث التعلم كنتيجة للتفاعلات المتبادلة بين كل من البيئتين الداخلية والخارجية والعمليات المعرفية وهو ما أطلق عليه باندورا عملية التحديد المتبادل والأفراد لا يندفعون بفعل القوى الداخلية (الدوافع أو الحاجات) ولا بفعل البيئة (مثيرات البيئة) وإنما يمكن تفسير الأداء النفسي في صورة تفاعل متبادل بين المحددات الشخصية والبيئة وهنا نجد أن عمليات الترميز والاعتبار والتنظيم الذاتي يكون لها دورٌ كبيرٌ، وافترض باندورا أن التعلم بالعبارة أو النمذجة هو أساس عملية الاكتساب.(علي سليمان، ٢٠١٥)

كما قدم ماهوني Mahony وثوريسون Thoreson عام (١٩٧٤م) نموذجاً آخر للتعلم الاجتماعي مؤداه: أن سلوك الأفراد يقع بين حدثين رئيسيين هما الأحداث السابقة (المقدمات) والأحداث اللاحقة (النتائج).

فالمقدمات تسبق السلوك والنتائج تعقب السلوك، وهناك علاقة وظيفية بين الجوانب الثلاثة من سلسلة المقدمات والسلوك والنتائج، فأحداث المقدمة والنتائج تؤثر على ما يفعله الفرد، وضبط أحد هذين الحدثين أو كليهما يساعد على حل مشكلات الأفراد، ويعتمد التعلم الاجتماعي أيضاً على المجال الذي تقع فيه هذه الأحداث. (معتز عبد الله، ٢٠٠٠، ٢٦٠ - ٢٦١).

**النظرية المعرفية:** ويفترض أصحابها أن العوامل المعرفية مثل التوقعات السلبية والتقويم الذاتي هي الأسباب الأساسية لقصور المهارات الاجتماعية. (معتز عبد الله، ٢٠٠٠، ٢٥٩)

وأكد (إمري) Emery عام (١٩٨٨م) أن لكل منا عدة افتراضات تتطوي على اعتقادات محببة للذات مثلاً: ينبغي أن أكون محبوباً من الجميع أو يجب أن أكون الأفضل دائماً، وتظل هذه الاعتقادات قابضة في الخلفية حتى تحدث واقعة فشل أو نكسة معينة وهنا تنشط هذه الاعتقادات بشدة مؤدية إلى تحريف التفكير في الاتجاه السالب، ولا يقف الأمر عند هذا الحد وإنما تقوم هذه الأعراض بتغذية راجعة لهذه الاعتقادات السلبية مرة أخرى الأمر الذي يؤدي إلى مزيد من تحريف التفكير وقصور المهارات (ممدوحة سلامة، ١٩٩٣، ١٣٣).

وتبنى الباحث تعريف جريشام (١٩٩٦م) للمهارات الاجتماعية على أنها: سلوكيات متعلمة ومقبولة اجتماعياً والتي تمكن الفرد من التفاعل الإيجابي مع الآخرين، وتجنب السلوكيات غير المقبولة اجتماعياً، كالمشاركة والمساعدة وعلاقات المبادرة وطلب العون وتقديم النصائح، ويعتمد البرنامج المعد لهذه الدراسة على تنمية مجموعة من المهارات الاجتماعية هي:

١. التعاون: وتتضمن السلوكيات المختلفة المقبولة اجتماعياً والتي يمارسها الفرد بشكل لفظي أو غير لفظي لكي يتفاعل مع الآخرين، وإقامة علاقات صداقة دائمة يسودها الود والثقة المتبادلة.

٢. التفاعل: وتتضمن القدرة على التعامل والتفاعل بشكل إيجابي مع الآخرين كالمشاركة في الأنشطة والمواقف الاجتماعية التي تحدث من حين لآخر في جميع المجالات البيئية المختلفة بدءاً بالمنزل والمدرسة وانتهاءً بالبيئات الاجتماعية المختلفة الأخرى.

٣. التواصل الاجتماعي: ويقصد بها القدرة علي المبادرة بالحوار أو طلب المشاركة أو المساهمة في شيء ما مع الآخرين، ومساعدتهم في مواقف الحياة الاجتماعية بالاشتراك في أنشطة الحياة الاجتماعية.
٤. الانضباط والتزام بالتعليمات: ويقصد بها القدرة علي الاستجابة لمبادرة الغير عند الحوار أو التفاعل مع شكوى، أو مشاركة في أي نشاط مطلوب.
٥. المهارات الشخصية: ويتضمن القدرة علي إظهار المهارات اللازمة للتفاعل مع أفراد ومجريات وأحداث البيئة الاجتماعية المحلية من جيران ورفاق ومرافق وخدمات عامة.

#### المحور الثاني: المهارات الاجتماعية ومفهوم الذات:

##### أولاً: مفهوم الذات Self- concept :

ويعني بشكل عام الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه من خلال علاقاته بالآخرين وتفاعله معهم، ما تتضمنه من جوانب جسمية واجتماعية وأخلاقية وانفعالية (محمد أحمد إبراهيم غنيم، ٢٠٠١، ٦٤٥).

ولقد أورد الباحثون تعريفات متعددة لمفهوم الذات: ففي قاموس ولمان

Wolman ١٩٧٣ عرف مفهوم الذات بأنه: تقييم الفرد لنفسه.

بينما روجرز (Rogers 1951) يعرفه بأنه الكل التصوري المنظم والمتناسق

لتصورات الذات وخصائصها في علاقتها مع الآخرين، ومن تصورات للمظاهر

المختلفة للحياة المرتبطة بهذه الإدراكات.. (Rogers 1951 , 137)

ويرى ( محمد عماد الدين إسماعيل ١٩٨٨ ) أن مفهوم الذات هو ذلك المفهوم

الذي يكونه الفرد لنفسه باعتباره كائناً بيولوجياً اجتماعياً - أي باعتباره مصدرًا للتأثير

والتأثر بالنسبة للآخرين.

ويعرف ( غريب عبد الفتاح ، ١٩٩٢م ) مفهوم الذات بأنه: كيفية إدراك الطفل

لنفسه، وهذه الإدراكات يتم تشكيلها من خلال خبرته في البيئة، وتتأثر على وجه

الخصوص بتدعيمات البيئة والآخرين المهمين في حياته.

وتعرفه فائقة بدر محمد (٢٠٠١) بأنه الطريقة التي ينظر بها الطفل لنفسه.

فالطفل الذي لديه مفهوم موجب عن ذاته يشعر بالرضا عن نفسه والتقدير لذاته، أما

الطفل الذي لديه مفهوم سالب عن ذاته فإنه يشعر بعدم الرضا عن نفسه، ودائمًا يحقر ذاته ويقلل من شأنها، ويشعر بأنه لا قيمة له في الحياة.

### ثانياً: مكونات مفهوم الذات:

- يذهب حامد زهران إلى أن مفهوم الذات يشتمل على عدة عناصر هي:
- مفهوم الذات المدرك : ويشير إلى المدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات كما تنعكس إجرائياً في وصف الفرد لذاته كما يتصورها هو.
  - مفهوم الذات الاجتماعي : ويشير إلى المدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي يعتقد أن الآخرين في المجتمع يتصورونها عنه، والتي يتمثلها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين
  - مفهوم الذات المثالي : ويشير إلى المدركات والتصورات التي تحدد الصورة المثالية للشخص الذي يود أن يكون. ويذهب فيتس W. Fitts إلى أن مفهوم الفرد عن ذاته ذو تأثير كبير على كثير من جوانب سلوكه، كما أنه متعلق بشكل مباشر بحالته العقلية وشخصيته بوجه عام. ويرى أن هناك أبعاد للذات هي:

### بعد مفهوم الذات الواقعية Real Self – concept

تتكون من بنود: ماذا أكون ؟ حيث يقوم الفرد بوصف هويته الأساسية – أي ماذا يكون كما يرى نفسه وقد ذكر علي سليمان (٢٠١٥) بأنها: صورة الفرد عن نفسه كما يراها في الواقع، وذلك عن تقديره للصفات من حيث درجة توفرها في ذاته كما يراها في الواقع.

### بعد مفهوم الرضا عن الذات Self-Satisfaction

هي ما يشعر به الفرد نحو الذات التي يدركها وتعكس هذه الدرجة مستوى الرضا عن الذات قبول الذات، ويحسب بالفرق بين تقديرات مفهوم الذات الواقعية وتقديرات مفهوم الذات المثالية وتدل الدرجة المنخفضة على تقبل الفرد لذاته، والتقارب بين الواقع وما يجب أن يكون، بينما تدل الدرجة المرتفعة على مستوى طموحة عال، والذي يؤدي عدم تحقيقه للفشل والإحباط ثم سوء التوافق الاجتماعي (وليم فيتس ١٩٨٥، ١٩).

فمن خلال إدراكه لمشاعره وعواطفه وأحاسيسه وانفعالاته الخاصة ورغباته وشعوره بالضعف أو القوة، ودرجة ثقته بنفسه وتقديره لها واحترامه لكيانها ومكانتها، ومعرفته لدوره وتمسكه بكرامته والاعتزاز بنفسه هذه المكونات أساسية في التكوين النفسي المركب للذات النفسية والتي تعتبر من أهم مكونات المفهوم الكلي لذات الفرد (سعدية محمد بهادر، ١٩٨٣م، ٩١).

### بعد مفهوم الذات الجسمية Physical-Self

وهي تتعلق بإدراك الفرد لصورة جسمه كما تبدو له، وكما يراها الآخرون. فيها يقدم الفرد فكرته الخاصة عن جسمه، حالته الصحية، مظهره الخارجي، مهاراته، وحالته الجسمية (وليم فيتس، ١٩٨٥، ٢٠).

كما أن صورة الجسم تشير لمفهوم الفرد عن مظهره الجسمي وهيئته العامة ومدى اقتناعه بما هو عليه من خصائص جسمية، وإن صورة الجسد تتضمن الذات الجسمية، والذات الجنسية حيث تؤدي دوراً رئيسياً في النمو النفسي، والصورة الفعلية الذاتية المرسخة في عقولنا عن أنفسنا، وقد تشبه أو لا تشبه الصورة الحقيقية لبيئة أجسادنا وإذا كان البناء الإدراكي المعرف للذات يتعارض مع الإحساس الجسدي للذات فإن عملية تكامل الذات الكلية تصبح عملية عسيرة. لذا فإن حدوث التكامل في الذات هو شأن يتعلق بالتطور الطبيعي، وإن لم يحدث ذلك نتج عنه عدم التوافق (عبد العزيز القوصي، ٢٠٠٠م، ٣٧).

### بعد الذات الأخلاقية Moral-Self

وتتمثل في مدى إدراك الفرد للقيم الأخلاقية والمعايير الاجتماعية السائدة وموقفه من الشعائر الدينية وهي تصف الذات من خلال إطار مرجعي مثالي وأخلاقي من ذلك القيم الأخلاقية، والعلاقة بالله، وإحساس الفرد بكونه شخصاً طيباً أو غير طيب. (وليم فيتس، ١٩٨٥، ٢٠).

بعد الذات الشخصية Personal-Self تعكس درجة إحساس الفرد بالقيمة الشخصية، أي إحساسه بأنه شخص مناسب، وتقديره لشخصيته دون النظر لهيئته الجسمية، أو



علاقاته بالآخرين وتقويمه لذاته كجزء من نفسه أو علاقته بالآخرين (وليم فيتس ١٩٨٥، ٢٠).

**بعد الذات الأسرية Family-Self** تعكس درجة مشاعر الشخص: الملائمة والكفاية، وجدارته وقيمه بوصفه عضواً في أسرة، وتشير لإدراك الشخص لذاته في تعلقها بأقرب دائرة من الرفاق (وليم فيتس ١٩٨٥، ٢٠).

**بعد الذات الاجتماعية Social-Self** تشير الدرجة لإدراك الذات في علاقتها بالآخرين بطريقة أكثر عمومية، حيث تعكس إحساس المرء بملائمته وقيمه في تفاعله الاجتماعي مع الآخرين بوجه عام (وليم فيتس ١٩٨٥، ٢١). وتتكون الذات الاجتماعية من ذوات أخرى هي: الذات الإثنية والثقافية والدينية. ويظهر أن الذات الاجتماعية الأساسية تندمج مع الإنسان وتعطى الطفل القدرة على الاستجابة للأمور بطريقة محددة مسبقاً، وتشير إلى فكرة الطفل عن ذاته داخل الجماعة سواء أكانت الأسرة أو المجتمع ككل (عادل عز الدين الأشول، ١٩٨٤م، ١٨١).

**بعد الذات السلوكية Behavior-Self** وهي تتعلق بماذا أفعل، وعلى هذا فهي تقيس إدراك الشخص لسلوكه أو الطريقة التي يعمل بها (وليم فيتس ١٩٨٥، ١٩).

**أنواع مفهوم الذات:**

**الأول: مفهوم الذات الإيجابي**

هو الذي يعبر عن الصحة النفسية والتوافق النفسي لدى الفرد ويرتبط تقبل الذات ارتباطاً جوهرياً موجباً بتقبل الآخرين وهو يعد بعداً رئيساً في عملية التوافق الشخصي (حامد زهران، ٢٠٠١، ١٩). ويعتقد روجرز أن مفهوم الذات الإيجابي لدى الطفل يعتمد على تلقي التقدير والحب غير المشروط وهذا الحب يجعله أكثر تقبلاً لذاته. تنمو الذات إيجابياً من خلال التفاعل الطبيعي مع الطفل وتمكينه من التعبير عن نفسه ومساعدته في اتخاذ القرارات اللازمة وتوجيهه وتعزيز استجاباته الناجحة وأشعاره بالحب والتقبل والاحترام والثقة المتبادلة (سامي محمد ملحم ١٩٩٠، ٦٠٢).

**الثاني: مفهوم الذات السلبي**

يتضح هذا المفهوم لدى الفرد من خلال طريقته في الحديث ومن خلال تصرفاته وتعاملاته وطريقة تعبيره عن مشاعره تجاه نفسه وتجاه الآخرين مما يجعل البعض

يحكم عليه بنقص الذكاء الاجتماعي أو الخروج عن حدود اللياقة في التعامل نقص تقدير الذات (سعدية محمد بهادر، ١٩٨٣، ٣٤)

ثانياً: النظريات المفسرة لمفهوم الذات:

تغيرت معاني مفهوم الذات خلال رحلته الطويلة عبر القرون، فقد ناقشه الفلاسفة في الشرق والغرب، وكانت الذات في بعض الأحيان تناقش على أنها الروح، وأحياناً أخرى تناقش بمعنى الذات، وأحياناً ثالثة بمعنى الأنا، وهي - كأى مفهوم آخر - اتجهت دراساته من الناحية الذاتية إلى الموضوعية، وقد شقت الذات طريقها عبر التاريخ الطويل، وأصبحت مركز الاهتمام في معظم نظريات الشخصية كان نظرية الجشطالت والاختلاف الذي حدث بين السلوكيين تدعيم كبير وانتصار لعلماء الذات الذين بدأوا بالتعمق بدراسة هذا المفهوم حيث تناولها جون هيربرت ميد باعتبارها عملية وشيئاً مدركاً بالحواس. وأن مفهوم الذات ينبثق من التفاعل الاجتماعي ونتيجةً لاهتمام الفرد بالطريقة التي يستجيب بها الآخرون نحوه.

وترى مارجريت ميد أنه يمكن أن تنشأ لدى الفرد عدة نوات يتناسب عددها والأدوار الاجتماعية التي يقوم بها الفرد في المجتمع (هول ولندزي، ١٩٧١: ص ٦٠٨). فبذلك تعد الذات بناءً اجتماعياً وهي تزود نفسها بخبراتها الاجتماعية، وان ذات الانسان متطورة بسبب تفاعلها المستمر مع محيطها الاجتماعي الذي يكسبها خبرة اجتماعية، غير أن هذه الخبرة لا تكتسب إلا من خلال وجود آخرين لهم حضور اجتماعي في حياة الفرد، وهنا تبرز نواة الذات الإنسانية، فهي إذن نتاج محيطها الذي تتفاعل معه.

وقد أسهمت نظرية فرويد (Frued) ١٨٥٦-١٩٣٩ في التحليل النفسي في بروز مفهوم الذات وتطوره، وتقوم هذه النظرية على فهم الشخصية بناءً على تقسيم الجهاز النفسي إلى ثلاثة أجزاء لكل منها خصائصه ووظائفه وهي (الهو. الذات أو الأنا. الذات العليا). وبالرغم من أن لكل جزء وظائفه وخصائصه إلا أنها جميعاً تتفاعل تفاعلاً وثيقاً ينتج عنه سلوك الفرد (هول ولندزي، ١٩٧١: ص ٥٣). وإذا كانت هذه الأجزاء متناسقة التركيب في وحدة متألفة، فإن الشخصية تكون منسجمة ومتزنة، أما إذا كانت متنافرة مع بعضها فتكون الشخصية مضطربة.

وقد وضع فرويد الإدراك الشعوري تحت مفهوم الأنا (Ego) ولذا فإن هذا المفهوم عنده يشبه في بعض جوانبه مفهوم الذات لدى بعض المنظرين المحدثين في سيكولوجية الذات.

وأكد سوليفان (Sullivan , 1940) على أن الفرد نتيجة للخبرة التي يتعرض لها من خلال تفاعله مع البيئة يتكون عنده مفهوم للذات. ويعد سوليفان الذات (Self) بمثابة منظومة من أساليب يكتسبها الفرد وهذه المنظومة تجعله آمناً، لأن هذه الأساليب الناتجة عنها تتوافق مع رغبات الأبوين (في الصغر)، فيلقى التعزيز الموجب في الوقت الذي قد يتلقى العقاب وما يصاحبه من قلق إذا لم تؤد هذه الأساليب السلوكية ما يراد منها. ويطلق على المنظومة الأولى وما ينتج عنها بالذات الطيبة، والمنظومة الأخرى بالذات الشريرة، فوجود الذات المتوافقة تعد حماية للفرد من التعرض للعقاب، بينما وجود الذات غير المتوافقة الشريرة تعد مصدراً للقلق والمعاناة.

وبذلك عد سوليفان الذات أهم دينامية في الشخصية ، وأكد على أهمية المواقف الاجتماعية والعلاقات مع الآخرين في تطور الذات وتكوين صورة الفرد عن نفسه. أما ألبورت، فقد فضل استخدام مصطلح الجوهر (Proprium) بدلاً من الذات، ويمثل الجوهر مكاناً مهماً في نظريته. ولم يفرق ألبورت بين الأنا والذات بسبب الاضطراب الذي ساد في استخدام مصطلح الذات، والذات لديه هي كل جوانب حياتنا التي نعدها لنا والتي تخصنا (Ours) بشكل صريح، وتتألف من سبعة جوانب تشتمل على:

" الإحساسات – هوية الذات من خلال الزمان – الوجود المستمر – تقدير الذات – التوكيد وحب الذات – امتداد الذات (Self-extension) التوحد مع الآخرين – العقلانية (Rationality) أي التخطيط والتفاعل مع الظروف – الصورة الذهنية للذات (Self-Image) الكفاح (Striving) أي اندفاع الفرد في سلوكه لتعزيز الصورة الذهنية للذات ". وأكد ألبورت أنه ليس للإنسان ذات شاملة وأن الشخص الناضج هو امتداد حقيقي لجميع مفاهيم الذات التي حصل عليها في مرحلة الرشد.

واعتبر البورت أن تقبل الذات والشعور بالأمن والقدرة على الانتماء إلى الآخرين هي من خصائص الشخصية الناضجة والمتوافقة توافقاً حسناً مع البيئة ووصولاً إلى صاحبها بالصحة النفسية السليمة.

ويعتبر يونج (young) أن الذات هي المركز المنظم الذي يحقق الامتداد المستمر للشخصية وتفتحها، ويمثل تكامل الشخصية بجوانبها الشعورية واللاشعورية، وهي نقطة الوسط في الشخصية تتجمع حولها الأنظمة الأخرى، وهي المسئولة عن اتزان الشخصية (هول ولندزي، ١٩٧١: ص ١١٨-١١٩). حيث تمثل الذات الوحدة والكلية والسعى نحو تكامل الشخصية. فهي عبارة عن مركب (Complex) من الصور الذهنية (Mental - Images) التي تشكل مجال الشعور (Conscious field) وهي تمتلك درجة عالية من التواصل (Continuity) والهوية (Identity).

ويعد روجرز (Rogers, 1942) من أكثر العلماء اهتماماً بمفهوم الذات، الذي جعل من المفهوم أساساً لنظريته في العلاج النفسي والإرشاد وعرفت بنظرية الذات أو النظرية المتمركزة على الذات (Self centered theory) وغالباً ما يشار إلى هذه النظرية بأنها الأنموذج الأمثل في نظريات الذات التي أطلق عليها النظرية الظاهرانية، وجاءت هذه التسمية لأنها تهتم بالظواهر المحيطة بالفرد. حيث ترى هذه النظرية أن الظواهر الواقعية كما يقيّمها الفرد ويدركها هي العامل الذي يؤثر في السلوك وليس في الواقع كما هو. (علي سليمان، ٢٠١٥)

وتمثل الذات عند روجرز المحور الرئيس للشخصية، والذات هي الجزء المتميز من المجال الظاهري وتتكون من نمط المدركات أو التصورات والقيم الشعورية التي يكونها الفرد عن نفسه، نتيجة لتفاعل الفرد مع البيئة. وهذه الذات تسعى إلى التوافق والانسجام وتنمو نتيجة للنضج والتعلم، وهي تتغير بإضافة عناصر جديدة مع محافظتها على خاصيتها بكونها نمط منظم ومتماسك (Rogers, 1977: P.484).

ويعتقد روجرز أن الإنسان يتفاعل مع البيئة وبشكل خاص مع الناس المهمين في حياته كالوالدين والأخوة والأخوات والأقارب ويبدأ بتطوير مفهوم الذات الذي يكون قائماً إلى حد كبير على تقييمات الآخرين. ويمكن تعلم هذا المفهوم من خلال مجرى التنشئة الأسرية التي يمر بها الإنسان سعياً لتحقيق ذاته.

أما شافلسون وجماعته (Shavelson et al , 1976) فقد قاموا بتلخيص البحوث التي أجريت في موضوع الذات وتوصلوا إلى تحديد سبعة ملامح أساسية لمفهوم الذات وهي: انه منظم - متعدد الجوانب - له تنظيم هرمي - مستقر أو ثابت -

نمائي - تقويمي - ومتمايز عن التكوينات الأخرى (جابر عبد الحميد، ١٩٨٥: ص ١٩١)

ثالثاً: بعض الدراسات التي تناولت علاقة المهارات الاجتماعية بمفهوم الذات: أثبتت العديد من الدراسات أهمية العلاقة بين المهارات الاجتماعية بأبعادها المختلفة ومفهوم الذات.

وتوصلت دراسة أحمد حاشوش الخالدي، (٢٠١٠) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين السلوك الاجتماعي الإيجابي وكل من مفهوم الذات، والتوكيدية، وأساليب المعاملة الوالدية لدى طلاب وطالبات الفرقة الثانية من المرحلة الثانوية بدولة الكويت تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب ثانوي، وقد توصلت هذه الدراسة إلى العديد من النتائج من أهمها ما يلي:

١- وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين السلوك الاجتماعي الإيجابي ومفهوم الذات لدى طلاب وطالبات المدارس الثانوية.

٢- وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين السلوك الاجتماعي الإيجابي والتوكيدية لدى طلاب وطالبات المدارس الثانوية.

٣- وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين السلوك الاجتماعي الإيجابي وأساليب المعاملة الوالدية لدى طلاب وطالبات المدارس الثانوية.

وتوصلت دراسة ماهر مفلح الزيادات، نهلا أمجد حداد (٢٠١٦) التي هدفت إلى التعرف اثر برنامج تدريبي في تنمية كل من المهارات الاجتماعية ومفهوم الذات الأكاديمي ومفهوم الثقة بالنفس، إلى أن تنمية المهارات الاجتماعية للأطفال أدى إلى تحسين مفهوم الذات الأكاديمي، وكذلك تحسين درجة الثقة بالنفس. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي إلى أثر طريقة التدريب لصالح المجموعة التجريبية في تنمية المهارات الاجتماعية ككل وفي تنمية مفهوم الثقة بالنفس ومفهوم الذات الأكاديمي.

دراسات عن مفهوم الذات:

توصلت دراسة مفيد نوفل (١٩٩٨) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة موجبه بين الأنشطة الاجتماعية ومفهوم الذات لدى تلاميذ الصف التاسع بالمدارس الحكومية في مدينة نابلس.

كما توصلت دراسة ويركمان وآخرون ١٩٨٧ ) Workman & Others (١٩٨٧) إلى تأكيد أثر التدريب التوكيدي في تحسين مفهوم الذات وتنفيذ القلق الاجتماعي لدى طالبات الكلية".  
 دراسة تراسي (Tracey، ١٩٨٨)  
 كما توصلت دراسة تراسي أن مستوى مفهوم الذات لدى اكلية المتميزين كان أعلى من مستوى مفهوم الذات لدى أعلى مقارنة بالطلبة العاديين وكذلك حققوا مستويات أعلى في التوافق النفسي والاجتماعي.

### المحور الثالث: المهارات الاجتماعية و فاعلية الذات:

#### أولاً- فعالية الذات:

تعني تقييم الأفراد لإمكاناتهم في ضوء القدرة على تنفيذ وتنظيم مجموعة من الأحداث المطلوبة للحصول على أنواع واضحة من الأداء (باندورا Bandura، ١٩٨٦، ١١٩).

أي أن فاعلية الذات تتمثل في استثارة القوى الداخلية والمصادر الإدراكية وسلسلة منتظمة من الأحداث المطلوبة لمواجهة متطلبات الموقف. ( Bandura & Wood، ١٩٨٩: ٨٠٥). أي أنها تتمثل في قدرة الفرد على التصرف بفاعلية كي يحقق النتائج والأهداف المرغوبة كما يدركها الفرد ذاته ( APA Dictionary of psychology, 2015, 829 ) أي أنها قدرة الفرد على الأداء في موقف معين وقدرته على إحداث النتائج المرغوبة.

كما عرف ( محمد المرى، ١٩٩٧م، ٤٣١) الفعالية الذاتية بأنها هي: الصفة التي تجعل الشخص المناسب ذو الأهلية يستطيع تحقيق الهدف ( انجاز المطلوب ) بعزيمة وحزم ولا يدع مزيداً من الأداء يمكن تحقيقه، وهو ذو حيوية عالية كما أنه مجتهدا ويتمتع بالفطنة والذكاء.

أما (عبد الرحمن الطيرى، ١٩٩٤، ١١) فقد عرفها بأنها: اعتقاد الفرد أنه قادر على أداء عمل من الأعمال بشكل جيد وبشكل ناجح، وأن وجود هذا الاعتقاد يؤثر على مستوى الأداء من خلال زيادة كثافة العمل، وكذلك استمرارية الجهود، ومن ثم التقليل من مستوى الضغط والحد من الفرص المحدثة له، والاعتقاد بالفعالية الذاتية

لدى الفرد هو الذى يحدد له الأنشطة التى يختارها بالإضافة إلى تحديد الأشكال السلوكية المنشودة وتأثيرها على نوع الجهد المبذول ومدته.

كما عرفت (عواطف حسين صالح، ١٩٩٣، ٤٦) الفعالية الذاتية بأنها: قدرة الفرد على أداء السلوك الذى يحقق نتائج مرغوبة في موقف معين والتحكم في الأحداث التى تؤثر في حياته وإصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أداء المهام والأنشطة التى يقوم بها الفرد والتنبؤ بمدى الجهد والمثابرة المطلوبة لتحقيق ذلك النشاط أو العمل.

### ثانياً: نظرية فاعلية الذات باندورا ألبرت (١٩٧٧):

وقد انطلق باندورا Bandura (١٩٧٧) في تنظيره للفاعلية الذاتية من اعتقاده بأن التأثير المرتبط بالمتغيرات يأتي من الدلالة التي تعطيها الفاعلية التنبؤية Predictive Efficacy للفرد وليس من كون هذه المتغيرات مرتبطة على نحو إلى بالاستجابات وقد نظر باندورا للفاعلية الذاتية على أنها أحكام الفرد أو توقعاته عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض أو ذات ملامح ضاغطة، وتتعكس هذه التوقعات في اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء والمجهود المبذول والمثابرة، ومواجهة مصاعب إنجاز السلوك. وتقوم نظرية الفاعلية الذاتية على الأحكام التي يصدرها الفرد، وعلى مدى قدرته على تحقيق الأعمال المختلفة المطلوبة منه عند التعامل مع المواقف المستقبلية، ومعرفة العلاقة بين هذه التعليمات والأحكام الفردية والسلوك التابع لها والنتائج عنها، وهذه الأحكام تعتبر محددات السلوك لدى الفرد في المواقف المستقبلية، ويؤكد باندورا (Bandura 1986) على أن كلاً من الفاعلية الذاتية والتوقعات ميكانيكيان يتدرجان فيما يسمى بالتقييم الذاتي، وهما يحددان معاً إنجاز السلوك على نحو ما (عواطف حسين صالح، ١٩٩٣، ٤٦٢)

ويشير (جابر، ١٩٩٠، ٤٤١) إلى أن باندورا قد توصل في نظريته عن فاعلية الذات (١٩٧٧) إلى تحقيق توازن بين مكونين أساسيين لبناء النظرية وهما التأمل الإبداعي والملاحظة الدقيقة وبالتالي فهو يختلف عن كل من فرويد ويونج وأدلر (Freud Adler Jung) حيث نجدهم قد وضعوا نظرياتهم بناءً على ملاحظاتهم وخبراتهم الأكلينيكية كما أنه يختلف عن كل من دولار وميلر وسكينر (Dollardm)

(Miller Skinner) لأن نظرياتهم أقيمت على دراسات وتجارب أجريت على الحيوان بينما نظرية فاعلية الذات تقوم على بيانات مستمدة بعناية من دراسة الإنسان.

ويذكر بايارس (Pajares، ٥٦٢: ١٩٩٦) أن باندورا حدد عدة حالات يمكن من

خلالها تعميم أحكام الفاعلية الذاتية عبر النشاطات المختلفة وهي:

١- عندما تتطلب المهمات المختلفة نفس المهارات الفرعية فمن الممكن في هذه الحالة توقع أن أحكام الفرد حول قدرته على إظهار المهارات الأساسية وأنه يستطيع أن يؤدي مهاماً مختلفة.

٢- إذا كانت المهارات المطلوبة لإتمام نشاطات مختلفة مهارات متلازمة أي يتم اكتسابها معاً فإنه إذا اعتقد الفرد أنه يستطيع فهو بالتالي يستطيع أداء باقي الأنشطة.

٣- أيضاً هناك ما يسمى تحول الخبرات: وهو نتيجة لتحقيق شيء صعب فهذا الإنجاز القوي يقوي اعتقادات الفرد في فاعليته الذاتية عبر مساحات متنوعة وغير مترابطة من النشاطات.

ثالثاً: أنواع فاعلية الذات:

يمكن تصنيف فاعلية الذات إلى عدة أنواع منها:

١- فاعلية الذات العامة:

ويقصد بها قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج إيجابية ومرغوبة في موقف معين، والتحكم في الضغوط الحياتية التي تؤثر على سلوك الأفراد، وإصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أدائه للمهام والأنشطة التي يقوم بها والتنبؤ بالجهد والنشاط والمثابرة اللازمة لتحقيق العمل المراد القيام به. (Bandura) 1986:479.

٢- فاعلية الذات الخاصة:

ويقصد بها أحكام الأفراد الخاصة والمرتبطة بمقدرتهم على أداء مهمة محددة في نشاط محدد فمثلاً تشير فاعلية الذات الأكاديمية إلى إدراك الفرد لقدرته على أداء المهام التعليمية بمستويات مرغوب فيها. أي أنها تعني قدرة الشخص الفعلية في موضوعات الدراسة المتنوعة داخل الفصل الدراسي وخارجة أثناء أداء الأنشطة المدرسية اللاصفية وهي تتأثر بعدد من المتغيرات نذكر منها حجم الفصل الدراسي وعمر الدارسين ومستوى الاستعداد الأكاديمي للتحصيل الدراسي.

خامساً: دراسات تناولت العلاقة بين فاعلية الذات والمهارات الاجتماعية



توصلت دراسة أمل عبد المحسن الزغبى (٢٠١٤) التي هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي قائم على نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي في رفع مستوى الكفاءة الذاتية المعنوية لدى الطالبات المعلمات إلى فعالية البرنامج في رفع مستوى الكفاءة الذاتية المهنية لديهن.

وتوصلت دراسة أحمد عبد الحليم، برهان محمود (٢٠١٤) التي هدفت إلى التعرف على مستوى فاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة بنى كنانة إلى أن مستوى فاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة بنى كنانة كانت بدرجة متوسطة وأشارت نتائج الدراسة إلى أهمية رفع مستوى فاعلية الذات في مواجهة المشكلات والصعوبات المستقبلية للطلاب.

توصلت دراسة جورتون 1995 Gorton إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التماسك الأسري والتسامح من قبل الوالدين وبين كل من فاعلية الذات وتقدير الذات والقدرة على تحديد الأهداف، وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين التفكك الأسري والقسوة والضبط الوالدي وبين كل من فاعلية الذات وتقدير الذات.

توصلت دراسة محمود الآلوسي (٢٠٠١) التي هدفت إلى معرفة فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة إلى إن طلبة الجامعة يتمتعون بفاعلية ذاتية، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات على متغيري الجنس والتخصص، ووجود علاقة ارتباطية عالية موجبة بين فاعلية الذات وتقدير الذات.

#### المحور الرابع: القلق الاجتماعي والمهارات الاجتماعية:

##### أولاً: مفهوم القلق:

تعريف القلق اصطلاحاً: حدد معجم علم النفس والطب النفسى القلق بأنه: شعور عام بالفرع والخوف من شر مرتقب وكارثة توشك أن تحدث. (جابر عبد الحميد وعلاء كفاي، ٣٠: ١٩٧٩). والقلق الاجتماعي هو الشعور بالنقص والتوتر العصبي مع نقص الثقة بالنفس والخوف المتوقع من حدوث أحداث سيئة. فالقلق له القدرة على إحداث النشاط غير المستقر كما أن عناصر هذا النشاط التي تؤدي إلى خفض القلق تكتسب وتتعلم ويعزى أصحاب نظرية المثير والاستجابة الذين يستمدون أفكارهم من التجارب العملية القلق إلى عملية تشريط حيث تقوم فيها المثيرات المحايدة مقام العقاب أو الألم أو الخوف. (Fischer, W. 1970, 63-64)

وهناك عدة أنواع القلق منها: القلق الموضوعي الواقعي، والقلق العصابي وقلق الامتحان وقلق الموت والقلق الاجتماعي وقلق الحديث أمام الناس.

(احمد عبد الخالق، ١٩٨٧، ١٠٢)

ويركز الباحث في هذه الدراسة على مفهوم القلق الاجتماعي بوصفه الموضوع الرئيسي في البحث الحالي على القلق الاجتماعي.

### ثانياً: القلق الاجتماعي:

يخطئ الكثيرون ما بين القلق الاجتماعي والخجل ويقاس القلق الاجتماعي من خلال عدة أبعاد منها تجنب التفاعل الاجتماعي أو الخوف من التقييم السلبي من مواقف المواجهة. ولذلك يرى ليرى Leary أن القلق الاجتماعي هو حالة تنتج عن التوقع أو الحدوث الفعلي للتقييم في مواقف التفاعل الشخصي المتخيلة أو الحقيقية شاملة قلق التفاعل وقلق المواجهة. (محمد السيد عبد الرحمن، ١٩٩٨: ١٧١٧).

ويذكر أحمد عبد الخالق القلق الاجتماعي هو الحديث أمام الناس Public Speaking anxiety ويتصل هذا النوع من القلق بالمواقف الاجتماعية الخاصة بإلقاء الأحاديث أمام جمهور عام من الناس. (أحمد عبد الخالق، ١٩٨٧: ٣٣).

وتفرق المراجع المتخصصة بين المكونات التالية للقلق الاجتماعي:

- قصور في مجال المهارات الاجتماعية.
- اتجاهات سلبية أو غير سوية للشخص تجاه نفسه.
- مركب من الخوف الاجتماعي والكف مصبوغ بدرجة عالية من المظاهر الانفعالية والفسولوجية.

ومن ناحية التصنيف المرضي يتم التمييز بين شكلين من المخاوف الاجتماعية، ويسمى الشكل الأول بالخوف الاجتماعي الأولي Primary الذي يتصف بحدوث ردود فعل الخوف في مجال واسع من المواقف الاجتماعية، و يسمى الشكل الثاني الخوف الاجتماعي الثانوي Secondary حيث لا يتصف هذا الشكل من المخاوف بالخوف من المواقف الاجتماعية في حد ذاتها، وإنما يتميز بنقص في المهارات الاجتماعية للشخص مما يؤدي إلى الخوف من المواقف الاجتماعية في حد

ذاتها، وإنما يتميز بنقص في المهارات الاجتماعية للشخص مما يؤدي إلى الخوف. والأشخاص من النمط الثاني لا يعرفون مثلاً كيف يبدؤون محادثة أو ينهاونها و كيف يتصرف الإنسان في موقف معين. ويعانون من مشكلات في التعامل مع الآخرين ويظهر لديهم أسلوب تجنب واضح للموقف الاجتماعية. الأمر الذي يقود إلى أن يعيشوا منعزلين وغير سعداء ومكتئبين. والأشخاص من هذا النوع غالباً ما يكون خجولين جداً. وأما الأشخاص الذين يعانون من الخوف الاجتماعي الأولى فيظهر القلق لديهم في مواقف اجتماعية خاصة على الرغم من امتلاكهم للمهارات الاجتماعية اللازمة وليس بالضرورة أن يكون الخجل موجوداً لديهم. ويغلب أن تظهر لدى هؤلاء ردود فعل فسيولوجية واضحة عند مواجهتهم بالموقف المخيف بالنسبة لهم.

وبهذا المعنى يتحدث الدليل الأمريكي التشخيصي الخامس APA- DSM IV عن نوع خاص وآخر عام من القلق الاجتماعي، والقلق العام من هو القلق الثانوي ويظهر القلق الاجتماعي في ثلاث مستويات هي:

١. **المستوى السلوكي:** ويتجلى في أسلوبك الهرب من مواقف اجتماعية مختلفة وتجنبها كعدم تلبية الدعوات الاجتماعية والتقليل من الاتصالات الاجتماعية... الخ

٢. **المستوى المعرفي:** ويتمثل في أفكار تقييميه للذات وتوقع الفضيحة أو عدم لياقة السلوك، والمضاب والانشغال المتكرر بالمواقف الاجتماعية الصعبة أو المثيرة للقلق، و عما يعتقد الآخرون حول الشخص نفسه، والقلق الدائم من ارتكاب الأخطاء.. الخ

٣. **المستوى الفسيولوجي:** و يتضح من معاناة الشخص من مجموعة مختلفة من الأعراض الجسدية المرتبطة بالمواقف الاجتماعية المرهقة بالنسبة له، كالشعور بالغثيان والأرق والإحساس بالغصة في الحلق والارتجاج والعرق.. الخ

وترتبط هذه المستويات مع بعضها بشكل وظيفي، فتوقع التقييم السلبي للسلوك الشخصي يقود إلى تنشيط ارتفاع في الانتباه الذاتي يتجلى من خلال تكثيف مراقبة ملاحظات الذات Self- monitoring، فالأشخاص الذين يعانون من قلق اجتماعي ينشغلون باستمرار بإدراك إشارات الأخطاء الممكنة وال فشل و الفضيحة.. وانعكاس

ذلك في سلوكهم. ويقود هذا الإدراك إلى الغزو السببي الخاطئ لإعراض القلق كدليل على التقييم السلبي من قبل الآخرين.

رابعاً: دراسات تناولت العلاقة بين القلق الاجتماعي والمهارات الاجتماعية:

توصلت دراسة فراس ياسين القعدان، نسيمه علي داود (٢٠١٥) التي هدفت إلى معرفة أثر برنامج معرفي سلوكي في خفض مستوى القلق وتحسين تقدير الذات لدى عينة من طلبة الصفين التاسع والعاشر الأساسي من ذوي الاضطراب السلوكي، في القياسين البعدي والمتابعة على مقياسي القلق وتقدير في الدرجة على م في الدرجة على مقياس تقدير الذات، حيث أظهر أفراد المجموعة وأظهرت الدراسة وجود انخفاض في درجة القلق، وتحتافى مفهوم بعد تطبيق البرنامج.

وتوصلت دراسة هامبرج وآخرون (١٩٩٦) التي هدفت إلى معرفة أثر العلاج السلوكي-المعرفي القلق الاجتماعي، في الحد من القلق الاجتماعي، وخصوصاً في مواقف القلق و الخوف من التحدث أمام الآخرين fears public لدى أفراد العينة، حيث توصلت هذه الدراسة إلى فعالية العلاج السلوكي- المعرفي الجمعي في خفض قلق التحدث، وإلى فعالية فنيات العلاج المستخدمة إلى انخفاض مستوى القلق في مواقف التحدث أمام الآخرين لدى أفراد المجموعة التجريبية، كما أظهرت تراجعاً واضحاً في مستوى قلقهم الاجتماعي، على المدى الطويل حتى بعد انتهاء البرنامج.

وتوصلت دراسة غنزبورغ وآخرون (١٩٩٨) عن القلق الاجتماعي لدى الأطفال الذين لديهم اضطرابات القلق: العلاقة مع الفاعلية الاجتماعية والانفعالية وهدفت الدراسة وجود علاقة ارتباطه بين القلق الاجتماعي و الفاعلية الاجتماعية والانفعالية للأطفال الذين يعانون من الفوبيا الاجتماعية إلى ارتباط القلق الاجتماعي بضعف في الفاعلية الانفعالية والاجتماعية. ولقد ذكر الأطفال مستويات منخفضة من تقدير الذات الشامل والقبول الاجتماعي مع وجود تفاعل اجتماعي سلبي مع الأقران . أما الفتيات اللواتي لديهن مستويات عالية من القلق الاجتماعي تم تقديرهن من قبل الآباء على أن لديهن مهارات اجتماعية فقيرة بشكل خاص في مجالات السلوك الاجتماعي المسؤول والتوكيدي.

وتوصلت دراسة محمد إبراهيم عيد (٢٠٠٠) التي هدفت إلى تحديد المكونات الأساسية لاضطراب القلق الاجتماعي، إلى عدم وجود فروق تعزى إلى التفاعل بين

النوع والتخصص في الخوف من التقييم السلبي، وكذلك في القلق الاجتماعي العام، وفي زملة الأعراض الفسيولوجية، والاستغراق في الذات، كما وأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الخوف من التقييم السلبي وفي اضطراب القلق الاجتماعي العام، وكذلك عدم وجود فروق نتيجة للتفاعل بين الذكور /الإناث وبين التخصص علمي / أدبي في القلق الاجتماعي.

#### المحور الخامس: خصائص المرحلة المتوسطة

تعد المرحلة المتوسطة من أهم مراحل حياة الإنسان ، لأنها السن الذي يتحدد فيها مستقبله إلى حد كبير وهي الفترة التي يمر فيها بكثير من الصعوبات، أو يعاني من الصراعات والقلق ويمكن أن ينجرف الفرد في هذا السن إذا لم يجد من يأخذه بيده ويعاونه في تخطي هذه العقبات، وعلى ذلك فإن الرعاية والإهتمام بالمرهق من أوجب المطالب التربوية. (إيناس خليفه ١٤٢٦).

يشكل الانتقال من المرحلة الابتدائية إلى المرحلة المتوسطة فترة حرجة يمكن إستغلالها من قبل المربين لتطبيع المراهقين إجتماعياً، كما تعتبر هذه المرحلة همزة وصل بين المراهقة المبكرة والمتأخرة، علماً بأنه لايمكن وضع خط فاصل بين مراحل العمر المختلفة، إلا أن أبرز ما تمتاز به هذه المرحلة يتمثل في إستيقاظ إحساس الفرد بذاته وكيانه، وفي ظهور القدرات الخاصه لديه. (علي فالج الهنداوي ٢٠٠٢).

**مفهوم المرحلة المتوسطة:** يعرف السنبل وآخرون المرحلة المتوسطة بأنها: المرحلة الوسطى من سلم التعليم بحيث يسبقه التعليم الابتدائي ويتلوه التعليم الثانوي، ويشغل فترة زمنية تمتد من الثانية عشرة حتى الخامسة عشرة من العمر.(عبدالعزیز السنبل، ١٤١٢).

#### فروض البحث

بعد عرض الإطار النظري للدراسة وفي ضوء ما تم عرضه من دراسات سابقة فقد أمكن للباحثان صياغة فروض البحث على النحو التالي:

- لا توجد علاقة بين المهارات الاجتماعية ومفهوم الذات وفاعلية الذات لدى طلاب ذوى القلق المرتفع في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت.

## منهجية البحث

منهج الدراسة : استخدم الباحثان المنهج الارتباطي .

مجتمع الدراسة : تهتم الدراسة الحالية بتلاميذ المرحلة المتوسطة لمنطقة الأحمدية التعليمية بدولة الكويت.

## عينة الدراسة:

العينة الاستطلاعية : تتمثل عينة الدراسة الأساسية (٤٠) تلميذاً بالمرحلة المتوسطة من الذكور من ذوى القلق المرتفع دون غيرهم بالإدارة العامة لمنطقة الأحمدية التعليمية بدولة الكويت.

عينة الدراسة الأساسية : تتمثل عينة الدراسة الأساسية (٤٠) تلميذاً بالمرحلة المتوسطة من الذكور من ذوى القلق المرتفع .

## الحدود الأدائية : أدوات البحث

### ١. مقياس المهارات الاجتماعية

يتكون المقياس في صورته النهائية (ملحق) من (٦٠) مفردة موزعة على خمسة أبعاد هي: التعاون، التفاعل، التواصل، الانضباط والالتزام بالتعليمات، المهارات الشخصية) وموزعة بواقع (١٥) مفردة للبعد الاول و(١٦) مفردة للبعد الثانى و(١١) مفردة للبعد الثالث، و(١١) مفردة للبعد الرابع، و(٧) مفردات للبعد الخامس، وكانت الاستجابة على فقرات المقياس من خلال تدرج ليكرت الثلاثي (دائماً، أحياناً، نادراً)، وتُشير دائماً إلى أداء للمهارة بصورة مستمرة، وتُشير أحياناً إلى أداء للمهارة على فترات وليس بصورة مستمرة، أما نادراً فتُشير إلى عدم القدرة على أداء المهارة، ونادراً ما يؤديها. وبذلك تكون الدرجة القصوى للمقياس ككل (١٨٠) درجة، والدرجة الدنيا للمقياس (60) درجة.

### -الخصائص السيكومترية للمقياس

#### أ - معامل الارتباط

قام الباحثان باستخدام طريقة معامل الارتباط لحساب ثبات المقياس حيث بلغ معامل الثبات (٠.٧٨٢) مما يدل على وجود ثبات مرتفع لمقياس المهارات الاجتماعية وصلاحيته للتطبيق.

## ٢. طريقة ألفا - كرونباخ (Cronbach alpha):

قام الباحثان بحساب معامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات حيث بلغ معدل الثبات (٠.٨٦٣) وهو معامل ثبات يشير إلى صلاحية المقياس.

## ب - صدق المقياس:

### أ - صدق المحكمين (الصدق الخارجي):

عرض الباحثان المقياس على مجموعة من المحكمين عددهم (١١) محكمًا، وتم حساب الاتفاق بينهم على بنود الاستبيان جاءت بنسبة (٨٥%) وهي نسبة تشير إلى صدق المقياس.

٢- مقياس مفهوم الذات (وليم فيتس): ترجمة صفوت فرج وسهير كامل ١٩٩٨م استخدم الباحثان مقياس مفهوم الذات (وليم فيتس) ترجمة صفوت فرج وسهير كامل ١٩٩٨م الذي تم تقنيه للبيئة الكويتية من قبل الباحثان للفئة العمرية (١٣ إلى ١٥)، وتبلغ عدد فقرات المقياس (٧٦) عبارته، وقد قام الباحثان بإجراءات استخراج الصدق والثبات للمقياس، تمهيداً لتطبيقه على أفراد عينة الدراسة، والفقرة عبارة عن جملة تتبع بسلم إجابة مكونة من درجتين (نعم، لا) وهذه الفقرات موزعة على ستة أبعاد.

### الخصائص السيكومترية للمقياس :

أولاً: صدق المقياس:

أ: صدق المحكمين:

قام الباحثان بتقدير صدق مقياس مفهوم الذات بعرضه على عدد (١٠) من المحكمين من السادة أساتذة علم النفس بكلية التربية وكلية العلوم الاجتماعية جامعة الكويت ومن المتخصصين في الإرشاد النفسى وذلك بهدف التحقق من ملائمة المقياس لتحقيق أغراض البحث حيث طلب من المحكمين أن يحكموا على كل فقرة من فقرات المقياس من حيث تمثيلها للبعد الذي أعدت من أجله، والصياغة اللغوية للفقرات،

وكذلك من حيث ملاءمتها للمرحلة العمرية التي تنتمي إليها عينة الدراسة، وبناء على ملاحظات المحكمين، فقد قام الباحثان بحذف الفقرات التي اجمع ثلاثة محكمين وتم تعديل صياغة بعض الفقرات لغوياً بناء على ملاحظات المحكمين، وبذلك بقي المقياس مكوناً من (٧٠) فقرة وقد تراوحت نسب اتفاق المحكمين على عبارات المقياس ما بين (٨٠% : ١٠٠%).

### تصحيح المقياس:

يتكون مقياس مفهوم الذات المعد للدراسة الحاليه من (٧٠) عبارته، والإجابة عليها ب (نعم) أو (لا) وتكون الإجابة بوضع (✓) تحت كلمة نعم أو تحت كلمة لا، فإذا أجاب الطالب إجابة توضع له درجة (٢) لنعم و درجة (١) للا مع مراعاة عكس الدرجة بالنسبة للعبارات السالبة، أما إذا لم يجب الطالب فلا توضع له درجة.

### ٣- مقياس فاعلية الذات

تم تحديد أربع مجالات للمقياس الذي تم اعداده لقياس فاعلية الذات وهذه المجالات الأربعة هي المثابرة والثقة في النفس وتقبل تحمل المسؤولية والبراعة في التعامل مع المواقف التقليدية وقد اعد الباحثان لذلك ٣٠ عبارة موزعه على هذه المجالات السابقة وقد راعى سهوله الصياغة للعبارات التي رأى انها مناسبة لكل مجال من المجالات الأربعة .

### الخصائص السيكومترية للمقياس:

#### أولاً: صدق المقياس:

#### أ: صدق المحكمين:

تم تقدير صدق المقياس في صورته الأولية على مجموعة من أساتذة علم النفس بكلية التربية وكلية العلوم الاجتماعية بالمجال وذلك لتعديل ما يروونه مناسباً على فقرات المقياس، إما بالحذف وإما بالإضافة وإما بالتعديل، وقد كانت نسبة موافقة المحكمين على فقرات المقياس ٨٠ % كما تم صياغة بعض الفقرات لتصبح أكثر وضوحاً مما يعني أن المقياس صالح للتطبيق على عينة الدراسة.

ومن أجل الحصول على تساوي أوزان فقرات المقياس أُعطيت تقديرات (٣، ٢، ١) على مقياس ثلاثي الدرجات (دائماً، وأحياناً، وأبداً) وبلغ عدد فقرات كل مجال من مجالات مقياس فاعلية الذات (١٠) فقرات.



وصلت إلى نسبة اتفاق تراوحت من ٨٠% إلى ١٠٠% بين المحكمين ولذا تصبح فقرات المقياس (٣٠) فقرة.

### تصحيح المقياس

تصحح المقياس بإعطاء الدرجة (١) للإجابة بـ (نادرا) والدرجة (٢) للإجابة بـ (أحيانا) والدرجة (٣) للإجابة (دائما)، حيث تتراوح الدرجة الكلية ما بين (٣٠ - ٩٠) حيث تشير الدرجة العليا على فاعلية الذات مرتفعة لدى طلاب العينة اما الدرجة المنخفضة فتدل على فاعلية ذات منخفضة.

### ٤- مقياس القلق الاجتماعي

يتكون المقياس (٣٢) فقرة تقيس القلق الاجتماعي بعد الرجوع للمقاييس المتعلقة بالقلق وتم عرض الفقرات التي أعدها الباحث على لجنة من أساتذة علم النفس بكلية التربية وكلية العلوم الاجتماعية ملحق (١٠).

الخصائص السيكومترية لمقياس القلق الاجتماعي:

أولاً: الصدق

أ- صدق المحكمين

قام الباحثان بتقدير صدق المقياس بعرض المقياس على مجموعه (١٠) من المحكمين السادة أساتذة علم النفس بكلية التربية وكلية العلوم الاجتماعية ملحق رقم (١٠) جامعة الكويت وقد تراوحت نسب الاتفاق من ٨٠% إلى ١٠٠% قبول وبالتالي أصبح عدد الفقرات التي تصلح للتحليل العاملي (٣٢) عبارة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة :

استخدام الباحثان في هذا البحث الأساليب الإحصائية التالية :

استخدام الباحثان في إجراءات الدراسة، واستخراج النتائج بالبرنامج

الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS,v,22)، والمعالجات الإحصائية التالية: ،

معامل ارتباط بيرسون، ومعامل الثبات Cronbach alpha

نتائج الدراسة وتفسيرها :

نتيجة الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات المهارات الاجتماعية وأبعادها ودرجات مفهوم الذات لدى طلاب ذوى القلق المرتفع في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت".  
وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المهارات الاجتماعية طلاب ذوى القلق المرتفع ، ودرجاتهم على مقياس مفهوم الذات وتلخص النتائج في جدول رقم ١.

جدول (١) مصفوفة لقيم معاملات الارتباط بين كل من :أبعاد مقياس المهارات الاجتماعية ومقياس مفهوم الذات لد الطلاب ذوى القلق المرتفع

الدرجة الكلية لمفهوم الذات	الدرجة الكلية للمهارات الاجتماعية	الالتزام	الانضباط	التواصل	التفاعل	التعاون	المتغيرات
٠.٨٨	٠.٥٣**	٠.٥٢	٠.٥٨	٠.٦٣	٠.٧٢	----	التعاون
٠.٧٥	٠.٤٧	٠.٦٩	٠.٤٩*	٠.٧٥			التفاعل
٠.٦٤	٠.٧٨	٠.٧٤	٠.٦١				التواصل
٠.٥٦	٠.٧٢	٠.٧٧					الانضباط
٠.٨٣	٠.٨٧						الالتزام
٠.٨٧	----						الدرجة الكلية للمهارات الاجتماعية
	----						الدرجة الكلية لمفهوم الذات

يتضح من الجدول رقم ١ وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين أبعاد مقياس المهارات الاجتماعية ومقياس مفهوم الذات لدى الطلاب ذوى القلق المرتفع في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت.

حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون الكلي بين المهارات الاجتماعية ومفهوم الذات ٠.٨٧، ويعتبر معامل ارتباط دال إحصائياً، مما يعني وجود علاقة بين المهارات الاجتماعية ومفهوم الذات لدى الطلاب ذوى القلق المرتفع في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت،

\*\* دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١).

\* دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥).

وعليه تكون العلاقة بينهم موجبة.، وكذلك معاملات الارتباط بين التعاون، والتفاعل، والتواصل، والانضباط، والالتزام ومفهوم الذات وهي جميعاً معاملات ارتباط موجبة. وهذا يعنى ان الطلاب ذوى القلق المرتفع ربما يعود السبب في ذلك إلى أنه تقوم بين المهارات الاجتماعية التي يمارسها الطلاب وبين مفهوم الذات علاقة ارتباطيه قوية لا يمكن أن تنفصل عن بعضها مما يعنى أن المهارات الاجتماعية تعمل على تعزيز وزيادة أو خفض مفهوم الذات لدى الطلاب.

والمهارات الاجتماعية ترتبط بالتفاعل بين الفرد والآخرين، وهو خاص بالعلاقات بين الأشخاص وكل ما تتضمنه المواقف الاجتماعية، فلا يشارك الآخرين ولا يستطيع التعبير عن النفس، مما يعطل الفرد وطاقاته في مجال السلوك الاجتماعي ويمكن تفسير ذلك في ضوء ان مفهوم الذات الايجابي يمنح الفرد الثقة بالنفس ويكون أكثر إقداماً، ولا يشعر بمراقبة الآخرين، والتي قد تسبب له القلق، وهو مع ذلك أكثر قدرة على التعايش مع الآخرين، والتفاعل معهم من منطلق انه وان يكن متميزاً عنهم فهو لا يقل عنهم في شئ فكما هو معروف ان الثقة بالنفس والتي ترتبط بدرجة كبيرة بمفهوم الذات تمهد الطريق للنجاح وبذلك تتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطيه بين المهارات الاجتماعية ومفهوم الذات مثل دراسة مفلح الزيادات، نهلا أمجد حداد (٢٠١٦)، ودراسة أحمد حاشوش الخالدي، (٢٠١٠) نتيجة الفرض الثاني:

ينص الفرض الأول على أنه "لا توجد علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات المهارات الاجتماعية وأبعادها ودرجات فاعلية الذات لدى طلاب ذوى القلق المرتفع في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت ."

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المهارات الاجتماعية طلاب ذوى القلق المرتفع، ودرجاتهم على مقياس فاعلية الذات وتلخص النتائج في جدول رقم ٢.

جدول (٢) مصفوفة لقيم معاملات الارتباط بين كل من :أبعاد مقياس المهارات

الاجتماعية ومقياس فاعلية لدي الطلاب ذوى القلق المرتفع .

الدرجة الكلية لفاعلية الذات	الدرجة الكلية للمهارات الاجتماعية	الالتزام	الانضباط	التواصل	التفاعل	التعاون	أمتغيرات
٠.٧١	٠.٥٣	٠.٧٥	٠.٥١	٠.٤٩	٠.٦٣	----	التعاون
٠.٦٨	٠.٤٨	٠.٤٦	٠.٦٧	٠.٧٤	----		التفاعل
٠.٨٤	٠.٧٨	٠.٧٣	٠.٨١	----			التواصل
٠.٤٨	٠.٧٨	٠.٦٩	----				الانضباط
٠.٨٧	٠.٨٨	----					الالتزام
٠.٧١	----						الدرجة الكلية للمهارات الاجتماعية
----							الدرجة الكلية لفاعلية الذات

يتضح من الجدول رقم ٢ وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين أبعاد مقياس المهارات الاجتماعية ومقياس فاعلية الذات لدي الطلاب ذوى القلق المرتفع في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت.

حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون الكلي بين المهارات الاجتماعية ومفهوم الذات ٠.٧١، ويعتبر معامل ارتباط دال إحصائياً، مما يعني وجود علاقة بين المهارات الاجتماعية ومفهوم الذات لدي الطلاب ذوى القلق المرتفع في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت ، وعليه تكون العلاقة بينهم موجبة.، وكذلك معاملات الارتباط بين التعاون ، و التفاعل، و التواصل، و الانضباط، و الالتزام ومفهوم الذات وهي جميعاً معاملات ارتباط موجبة. وهذا يعنى ان الطلاب ذوى القلق المرتفع فالمهارات الاجتماعية التي يمارسها الطلاب وفاعلية الذات علاقة ارتباطيه قوية لا يمكن أن تنفصل عن بعضها مما يعني أن المهارات الاجتماعية تعمل على تعزيز وزيادة أو خفض الفاعلية الذاتية لدى الطلاب. ويمكن تفسير ذلك فى ضوء أن الطلاب ذوى المستويات المرتفعة من القلق لديهم نماذج عاملة داخلية سلبية نحو الذات، لذا فإنهم أكثر احتمالاً لأن يكون مستوى الفاعلية الذاتية الاجتماعية لديهم منخفضاً وبالتالي مهاراتهم الاجتماعية ضعيفة. وان توقعات الطالب نحو ذاته ونحو الأشخاص المهمين له والعلاقة بين الاثنين تتكون من خلال تفاعل الطالب، مع بيئته الاجتماعية، فإنها قابلة للتغير. وبذلك تتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطيه بين المهارات الاجتماعية وفاعلية الذات مثل دراسة دراسة أمل عبد المحسن الزغبى (٢٠١٤) ،دراسة أحمد عبد الحليم، برهان محمود (٢٠١٤) ، ودراسة جورتون 1995 Gorton والتي اتضح منها أن فاعلية الذات لدى لأفراد الأمنين أعلى مما هي لدى الأفراد

القلقين. والقلق بدوره قد يؤثر على توقعات الفعالية. وقد أثبت أن المستويات العالية من الاستثارة تمنع الكفاءة الذاتية ونتيجة لذلك يتأثر الأداء. ويمكن أن ينجم القلق عن انعدام الفعالية الذاتية في مواجهة الأحداث مثل التفاعل مع الآخرين والتواصل والتعاون الاجتماعي.

#### توصيات الدراسة :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية، وإيماناً بأهمية المهارات الاجتماعية لطلاب ذوى القلق المرتفع في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت يقدم الباحثان التوصيات التالية :

١. ضرورة عمل برامج توجيهية وإرشادية في المدارس المتوسطة لتوعية الطلبة بكيفية توفير الجو النفسي المناسب والهدوء، حتى نستطيع العمل علي خفض مستوي القلق ورفع التحصيل الدراسي.

٢. ضرورة عمل برامج توجيهية إرشادية لتوعية أولياء أمور الطلاب في كيفية الكشف عن القلق الاجتماعي، وذلك بفهم شخصياتهم وطموحاتهم، وإتاحة الفرصة أمامهم لاتخاذ القرارات السليمة المتعلقة بمستقبلهم .

٣. حث أولياء الأمور على توفير فرص تعليم لأبنائهم في مهارات التحدث والمناقشة منذ الصغر لاختزال مواقف القلق الاجتماعي بالتدرج بما لا يسمح بفرض ظهورها لدى الأبناء مستقبلاً.

٤. إرشاد أولياء الأمور على إكساب أبنائهم الثقة بالنفس والجرأة في المواقف الاجتماعية التي يتعرضون لها والاستماع للأبناء والتقرب منهم.

#### رابعاً: الدراسات المقترحة

يقدم البحث اقتراحًا بإجراء عدد من الدراسات المستقبلية المرتبطة بالمجال  
ومن تلك الدراسات:

١. فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في التغلب على القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية والجامعية وأثره على تقدير الذات.
٢. دراسة العلاقة بين القلق الاجتماعي وبعض المتغيرات الأخرى كالرضا عن الحياة والاكتمال لدى عينة من المراهقين من طلاب المرحلة المتوسطة.
٣. أثر القلق على التحصيل الدراسي لدى طلاب وطالبات المرحلة المتوسطة.
٤. القلق وعلاقته بالدافعية نحو الإنجاز لدى طلبة المرحلة المتوسطة .
٥. دراسة أثر المستوى الاقتصادي الاجتماعي علي القلق الاجتماعي.
٦. دراسة أثر المستوى التعليمي والمهني للوالدين علي القلق الاجتماعي.

#### قائمة المراجع

##### أولاً: المراجع العربية

١. أحمد حاشوش الخالدي (٢٠١٠) بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية المرتبطة بالسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب وطالبات المدارس الثانوية بدولة الكويت.
٢. احمد عبد الخالق (١٩٨٧) قلق الموت، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، عالم المعرفة، الكويت العدد ١١١.
٣. أحمد عبد الحليم عربيات، برهان محمود (٢٠١٤) فاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة بني كنانة في ضوء متغيري النوع الاجتماعي والتحصيل، مجلة العلوم التربوية والنفسية، البحرين، المجلد (١٥)، العدد (١).
٤. أمل عبد المحسن الزغبى (٢٠١٤) فاعلية برنامج تدريبي قائم علي نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي في تنمية الكفاءة الذاتية المهنية لدى الطالبات معلمات التربية الخاصة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، البحرين، المجلد (١٥)، العدد (٢).
٥. ايناس خليفة (١٤٢٦) مراحل النمو تطوره ورعايته. الطبعة الأولى، مجدلاوي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
٦. جابر عبد الحميد (١٩٩٠) نظريات الشخصية - البناء - الديناميات - النمو - طرق البحث - التقويم، القاهرة، دار النهضة العربية.
٧. جابر عبد الحميد، وعلاء كفاي (١٩٧٩) معجم علم النفس والطب النفسى، دار النهضة العربية، القاهرة.

٨. حامد عبد السلام زهران (٢٠٠١م)، علم نفس النمو الطفولة والمراهقة. القاهرة عالم الكتب.
٩. سامي محمد ملحم (١٩٩٠) الدوجماتية وعلاقتها بأنماط التعلم وتقدير الذات لدى عينة من المراهقين في الاردن، مجلة كلية التربية، جامعه بنها، مج ٢٣، العدد ٩٠.
١٠. سامي محمد ملحم (١٩٩٠) مفهوم الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى الأطفال دراسة ميدانية لبناء مفهوم ذات إيجابي، مجلة جامعة الملك سعود، المجلد الثاني، العدد ٢، الرياض المملكة العربية السعودية.
١١. سعاد محمد بهادر (١٩٩٢) المرجع في تربية أطفال ما قبل المدرسة ط ٢، القاهرة مطبعة المدني.
١٢. عادل عز الدين الأشول (١٩٨٤) مقياس مفهوم الذات للأطفال - كراسة التعليمات القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
١٣. عباس راغب علام (٢٠٠٨) المهارات الاجتماعية في حياتنا المعاصرة، دار فرحة للنشر والتوزيع، القاهرة.
١٤. عبد الرحمن الطريري، (١٩٩٤): الضغط النفسي: مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته، مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة، الرياض.
١٥. عبد العزيز القوصي (٢٠٠٠م) أسس الصحة النفسية، القاهرة مكتبة النهضة المصرية.
١٦. عبد الرحمن سليمان الطريري (١٩٩٤) الضغوط النفسية مفهومه - تشخيصه - طرق علاجه ومقاومته ، الرياض دار الصفحات الذهبية.
١٧. على سليمان (٢٠١٥) علم النفس الإرشاد والعلاج النفسي دار الجوهرة - القاهرة
١٨. علي فالح هندواوي (٢٠٠٢) علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، دار الكتاب الجامعي - العين - الإمارات العربية المتحدة.
١٩. عواطف حسين صالح (١٩٩٣م) الفعالية الذاتية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الشباب الجامعي. مجلة كلية التربية جامعة المنصورة العدد ٢٣.
٢٠. غريب عبد الفتاح غريب (١٩٩٢م) مفهوم الذات في مرحلة المراهقة وعلاقته بالاكنتاب، دراسة مقارنة بين مصر والإمارات العربية المتحدة. بحوث المؤتمر الثامن لعلم النفس، مكتبة الأنجلو المصرية بالقاهرة.
٢١. فراس ياسين القعدان، نسيمه علي داود (٢٠١٥) أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى القلق وتحسين تقدير الذات لدى عينة من طلبة الصفين التاسع والعاشر الأساسي من ذوي اضطراب التصرف، دراسات العلوم التربوية، المجلد ٤٢، العدد ٢.
٢٢. فيوليت فؤاد ابراهيم (٢٠٠٥) مدخل إلى التربية الخاصة مكتبة الانجلو المصرية القاهرة.

٢٣. ماهر مفلح الزيادات، نهلا أمجد حداد (٢٠١٦) اثر برنامج تدريبي في تنمية المهارات الاجتماعية ومفهوم الذات الاكاديمي والثقة بالنفس لدي عينة من الطالبات ذوات صعوبات التعلم في الاردن، مجلة العلوم التربوية والنفسية، البحرين، المجلد (١٣)، العدد (٤).
٢٤. محمد إبراهيم عيد (٢٠٠٠) دراسة للمظاهر الأساسية للقلق الاجتماعي وعلاقته بمتغيري الجنس والتخصص لدى عينة من الشباب، مجلة كلية التربية، العدد الرابع والعشرون، الجزء الرابع.
٢٥. محمد أحمد إبراهيم سغان (٢٠٠٥) العملية الإرشادية. دار الكتاب الحديث.
٢٦. محمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٨) دراسات في الصحة النفسية والمهارات الاجتماعية والاستقلال النفسي والهوية، الجزء ٢، القاهرة، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
٢٧. محمد عماد الدين إسماعيل (١٩٨٨م) اختبار مفهوم الذات للصغار. القاهرة، دار النهضة المصرية.
٢٨. محمود آلوسي (٢٠٠١م) فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة.
٢٩. محمود فتحي عكاشة، أماني فرحات عبد المجيد (٢٠١٢م) تنمية المهارات الاجتماعية للأطفال الموهوبين ذوي المشكلات السلوكية في المدرسة الابتدائية، المجلة العربية لتطوير التفوق، المجلد الثالث، العدد ٤.
٣٠. معتز عبد الله (٢٠٠٠) بحوث في علم النفس الاجتماعي والشخصية، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع
٣١. ممدوحة سلامة (١٩٩٣م) قراءات مختارة في علم النفس، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
٣٢. ميادة محمد علي أكبر (٢٠٠٦) فاعلية برنامج لتنمية المهارات الاجتماعية والتواصل اللفظي للمعاقين عقلياً المصابين بأعراض داون القابلين للتعليم، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
٣٣. نهى يوسف اللحامي (٢٠٠٣) المهارات الاجتماعية المدرسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى الأطفال المتخلفين عقلياً والعاديين، مجلة معوقات الطفولة، العدد ١١.
٣٤. وليم فيتس (١٩٩٨) مقياس تنسى لمفهوم الذات، ترجمة صفوت فرج وسهير كامل، مركز الاسكندرية للكتاب، الازاريطه.

#### ثانيا: المراجع الانجليزية

35. Bandura A. (1986) social foundations of thought and action A social cognitive theory. New York Prentice Hall.
36. Bandura A. (1977) Self-efficacy Toward a unifying theory of behavioral change Psychological Review 84.
37. Bandura A, (1986) Social foundations of thoughts & action A social cognitive theory NJ Prentice Hall.



38. Bandura. A. and Wood R. (1989) Effect of perceived controllability and performance standards on Self- Regulation of complex Decision making. *Journal of personality and social psychology* Vol 56 No 5.
39. Fischer, W. (1970) *Theories of Anxiety*, New York William fisher com.
40. Ginsburg, Golda S. and Others (1998 ): *Social Anxiety in Children with Anxiety Disorders: Relation with Social and Emotional Functioning*, *Journal of Abnormal Child Psychology*, vol: 26 , No: 3.
41. Heimbrg RG., And Juster HR.,( 1996): *Treatment of social phobia in cognitive- behavioral groups*. *Journal of Clinical Psychiatry*, 55 (6).
42. Hutchison Mica A & Follman Deborah K & Sumpter Melissa (2006) *Factors Influencing the Self-Efficacy Beliefs of First-Year Engineering Students*. *Journal of Engineering Education* 95.
43. Iddings, Robert, R. (2008) *Self-concept development in children The interrelationship of maternal self-concept maternal involvement and environmental risk factors* Doctor of Philosophy Fielding Graduate University.
44. Rogers C. (1951) *Client centered therapy; Its current implication and therapy*. Boston Houhghton co.
45. Tracey, D. (1988). *Differences in perceptions of parental expectations and standing on academic self – concept and personal social adjustment. measures of gifted and non gifted university students differentiated by Sex*. D.A.I., Vol .48, No.12.
46. Workman, J.F, et al. (1987) *Changes in Self-Concept, Locu of Control and Anxiety Among Semal College Student as Related to asses Training*, *Educational Research Qua*.