

اثر برنامج إرشادي لتنمية الشعور بالذات لدى طلبة الكلية

م. احمد محمد نوري محمود
جامعة الموصل / كلية المعلمين

ملخص البحث :

استهدفت الدراسة التعرف لاثر برنامج ارشادي لتنمية الشعور بالذات لطبية الكلية من خلال التحقق من بعض لافرضيات.

تكونت عينة البحث من (24) طالبا وطالبة ، موزعة بالتساوي وفق متغير عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة للمرحلة الدراسية الثالثة من طلبة كلية المعلمين للعام الدراسي 2002-2003 .

اعتمد الباحث الاداة الذي اعده بص (Buss) 1987 للشعور بالذات وتم تكيفه للبيئة العراقية التي وصلت اليها الدراسة :

1. للتحقق من الفرضية الاولى فقد تبين عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) على مقياس الشعور بالذات بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تقديم البرنامج الارشادي .

2. اما بالنسبة للتحقق من الفرضية الثانية حول التاكيد من تاثير البرنامج للمجموعة التجريبية وفق متغير الجنس (ذكور - اناث) فقد تبين عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) .

The Effect of Instructional Program to Raise Self Esteeming for College Students

Lecturer Ahmed Mohammed N. M.
University of Mosul / College of Teachers

ABSTRACT:

The study aimed at revealing the effect of an instructional program to raise self esteem for College students through examining some hypothesis.

The sample consisted of (24) male and female students, divided equally on the variable of the research for both experimental and controlling group for the third year students of the College of Teachers for the academic year (2002-2003).

The researcher depended on the tool made by (Buss) 1987 for self esteem and was adapted for Iraqi environment by Al-Mosawi 2002.

The basic results of this study were:

1. Investigating the validity of the first hypothesis, it was found that there are no statistical importance differences at the level of (0.05) on self esteem scale between the experimental and the controlling group after giving the instructional program.
2. As for the second hypothesis about the effect of the program on the experimental group according to the sex variable (male-female), it was found that there are no statistically importance differences at the level of (0.05).

أهمية البحث والحاجة اليه:

ان كلمة الذات (self) تستعمل في علم النفس ولها معنيان متميزان : اولهما : يدل على الذات كموضوع (self asbsat) بمعنى اتجاهات الشخص ومدركااته وتقييمه لينفسه كموضوع وبهذا تعني الذات فكرة الشخص عن نفسه ، اما المعنى الثاني فيشير إلى الذات كعملية (self aprosess) فالذات هنا مجموعة أنشطة من العمليات كالذكر والتفكير والادراك (المراياتي ، 2002، ص99) .

ويشير قواميس علم النفس إلى ان لفظ الذات (self) يدل على الفرد متمثلا في وعيه لاناه ، بمعنى انه لا بد لهذا الفرد من وعيه لذاته ولا سيما في العلاقات الاجتماعية . (عاقل ، 1977، ص ، 104)

واشار كولي (Colly) بان الذات تنمو من خلال عملية التنشئة الاجتماعية ، ومن الطبيعي فإن الذات البيولوجية شرط مسبق لقيام الذات الاجتماعية ، ويقصد بالمعنى الاجتماعي للذات ذلك المظهر من الشخصية الذي تتطوي ادراك الشخص لذاته (self conceptcen) أي الصورة التي يراها الفرد في نفسه لتجاربته مع الآخرين ودلالات التي يتفاعل بها مع الآخرين والانطباع الذي يكونه الفرد عن نظرة الآخرين له .

ويعد جورج هيربرت ميد (Meed) ان للذات الانسانية وجهين مستقلين احدهما فردي تحمل الذات الفردية والاخر اجتماعي تحمل الذات الاجتماعية (عمر، 1990 ، ص51-52).

ويرى البورت (Allport) ان علم النفس في الواقع هو علم نفس الذات وهي حجر الزاوية في عدة نظريات قامت عليه والتي تؤكد على ان المحافظة على الذات وتأكيدا هي الحاجة الاساسية الوحيدة التي يمكننا فهم السلوك الانساني بموجبها (ابو زيد، 1987، ص40).

وقد أكدت على مفهوم الشعور بالذات من خلال ارتباطه بالعديد من الدراسات ، فقد بينت دراسة بلانت ورايان (Plabnt and Ryan) ان الشعور بالذات يلعب دورا مهما في عملية تنظيم الذات (Self Regulation) (Plant , 1988 , p.436) .

واذا كان الشعور بالذات يمثل حالة الوعي للمثيرات الداخلية والخارجية في لحظة معينة فإن الفرد يقوم بمراقبة البيئة المحيطة به والانتباه لها ومحاولة السيطرة على فعاليته ومما زاد الاهتمام بمفهوم الشعور بالذات بين علماء النفس المعرفين بشكل متزايد بوصفه يعبر من سمة يشير إلى حقيقة ثابتة بان للذات اوجه متعددة منها ما هو خاص ومنها ما هو عام فيها (Corver , 1981 , p 45) .

فالشعور بالذات الخاص تتضمن التركيز على الجوانب لاذاتية والشخصية لذات الفرد، والافراد ذو الشعور بالذات العالي ذو وعي عالي (Hard aware) في احساساتهم الجسمية والمعتقدات والامزجة والمشاعر كما انهم في احساس افضل لذواتهم من الاشخاص ذوي الشعور بالذات الواطيء الذين يميلون لأن يكونوا انطوائيين وتتمركز افكارهم حول اجتماعيا ، والافراد ذو الشعور بالذات العالي يهتمون بمظهرهم الاجتماعي وفي نوع الانطباع والكيفية التي يجدونهم في التعامل الاجتماعي (Wegner , 1980 , p 248) .

واشار كوستا (1994) (Coast) ان الافراد ذوي الشعور بالذات العالي يتصفون

بالخصائص الاتية :

1. التحيل العالي .
2. الانهاك في الوظيفة .
3. النظافة المفرطة .
4. الميل نحو الترتيب والانتقان .
5. الميل للانتباه نحو التفاصيل والجزئيات .
6. الحرص العالي على عدم فعل اشياء منافية للاخلاق .
7. الالتزام بالمواعيد .
8. الطموح العالي .
9. التوجيه الذاتي .

اما الخصائص التي تميز الافراد ذوي الشعور بالذات الواطئ فهي :

1. التحصيل الواطئ .
2. ليست لديهم انجازات عقلية مهمة .
3. ضعف الاهتمام بالقوانين والمسؤولية .
4. الكسل والاهمال .
5. ضعف الوضوح في اهدافهم .
6. ضعف الاتساق في سلوكهم .
7. ضعف القدرة على الانتباه .

(coast a of widiger , 1994 , p -306)

وبناء على ما تقدم فإن اهمية البحث تكمن في التعرف على الشعور بالذات لدى طلبة كلية المعلمين ، ومعرفة الطلبة ذوي الشعور بالذات الواطئ بهدف اخضاعهم ابرنامج ارشادي لاثراء خبراتهم في الجوانب النفسية والتربوية وزيادة ثقتهم بانفسهم وصولا لاداء اكاديمي افضل .

اهداف الدراسة :

استهدفت الدراسة التحقق من الفرضيتين الاتيين :

اولاً . هل توجد فروق ذات دلالة احصائية على مقياس الشعور بالذات بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد البرنامج الارشادي .

ثانياً . هل توجد فروق ذات دلالة احصائية على مقياس الشعور بالذات بين الطلبة وفقا لمتغير الجنس (ذكور - اناث) في المجموعة التجريبية .

تحديد المصطلحات :

الشعور بالذات :

1. تعريف كوستيلو .(Costelle) 1996 : انه سمة أو ميل أو نزعة لتركيز الانتباه اما نحو الداخل أي افكار الفرد ومشاعره ومعتقداته (الشعور بالذات الخاص) أو نحو الخارج عندما يعد ذاته موضوعا اجتماعيا (الشعور بالذات العام) (النعمي ، 1999 ، ص100) .
2. تعريف كارفر (Carver) 1980 : هو نزعة الفرد لتركيز الانتباه نحو الذات الخاص اذ يكون الافراد واعين للجوانب المخفية والمقنعة للذات ولديهم اهتمام بافكارهم ومشاعرهم ودوافعهم وميولهم السلوكية والشعور بالذات العام اذ يكون الافراد واعين للجوانب المظهرية العامة للذات ولديهم اهتمام من تقويم الاخرين لهم (Carver , 1981 , p - 45).

3. تعريف Buss (1976) : هو ميل الفرد للانتباه ذاته وتتضمن جانبين هما :
- الشعور بالذات الخاص . (Private Self Consciousness) هو ميل الشخص للانتباه إلى افكاره ومشاعره ودوافعه .
 - الشعور بالذات العام . (Public Self - Consciousness) ويتضمن تركيز انتباه الفرد على الكيفية التي يؤثر على الآخرين . (Buss , 1987 , p- 463) .

الدراسات السابقة :

1. دراسة الفريجي (2001) :

- اجريت الدراسة في العراق ، هدفت الدراسة إلى :
- قياس الشعور بالذات طلبة المرحلة الاعدادية .
 - معرفة العلاقة بين الشعور بالذات والاسلوب المعرفي التأملي - الاندفاعي لدى طلبة المرحلة الاعدادية .
 - معرفة المفروق في الشعور بالذات على وفق متغيرات الاسلوب المعرفي (التأملي - الاندفاعي) والجنس والفرع والمرحلة الدراسية .
 - تألفت عينة الدراسة من (480) طالب وطالبة موزعين على (8) مدارس في (4) مديريات للتربية في بغداد مدرستين من كل مديرية واحدة للذكور والاخرى للاناث . واستخدم في معالجة البيانات احصائيا معامل ارتباط بيرسون وتحليل التباين الرباعي والاختبار التائي وتوصلت إلى النتائج الاتية :
 - ان طلبة المرحلة الاعدادية في العراق يتمتعون بشعور عال بالذات .
 - وجود علاقة ارتباطية دالة بين الشعور بالذات وبين الاسلوب المعرفي .
 - وجود فروق ذات دلالة احصائية في الشعور بالذات وفق متغير الاسلوب المعرفي لصالح التأملين (الفريجي ، 2001) .

2. دراسة مورين (2000) Morin :

- اجريت هذه الدراسة في جامعة سانت فرانسيس زافيج ، وهدفت إلى التعريف على تأثيرات التعرض التعرض المسبق للجمهور على تطور الشعور بالذات العام . وتكونت عينة الدراسة من (62) شخصا من ذوي الخبرة العالية في الخضوع لمقابلة الجمهور ، منها (63) استاذاً جامعياً من كلا الجنسين يبلغ متوسط اعمارهم (43) سنة و (26) ممثلاً وممثلة يبلغ متوسط اعمارهم (24.6) سنة ، وشملت العينة أيضاً على (39) شخصا ممن ليس لديهم خبرة منها (20) رجالاً و (19) امرأة ويبلغ متوسط اعمارهم (32) عاماً .

استخدمت الدراسة مقياس الشعور بالذات ببعديّة العام والخاص فقط ، وكذلك ثلاث استبيانات مختلفة من أجل تقييم خضوع الأشخاص لمقابلة الجمهور شمل الاستبيان الاول سؤالاً هل شاركت في مسرحية أو عزفت موسيقى ضمن فرقة أو القيت محاضرة امام الطلبة؟ وقدمت إلى الأشخاص الذين ليس لديهم خبرة ، وشمل الاستبيان الثاني الموجه إلى الاساتذة على عدد الساعات الدراسية التي يقضونها امام الطلبة على مدار السنة وكذلك النشاطات الفنية وخصوصاً اداء الموسيقى امام أو تقديم عروض مسرحية . ام الاستبيان الثالث الموجه إلى الممثلين والممثلات فقد شمل معرفة عدد المسرحيات التي قدموها وعدد مراتها لمعرفة عدد الساعات التي تعرضوا من خلالها إلى الجمهور كما وشمل هذا الاستبيان عدد ساعات عزف الموسيقى امام الجمهور . وكذلك هل انهم القوا الممثلون (198.92) ساعة امام الجمهور . واستخدمت الدراسة معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي وتوصل إلى النتائج الآتية :

- لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاساتذة والممثلين في الشعور بالذات العام والخاص .
- ان النساء يتمتعن بالشعور بالذات العام اكثر من الرجال .
- وجود ارتباط بين الشعور بالذات العام والمجموع الكلي للساعات التي يقضيها الشخص امام الجمهور لدى جميع افراد العينة ذكورا أو اناثا . (Morin , 2000)

3. دراسة النعيمي (1999) :

اجريت هذه الدراسة في العراق ، هدفت الدراسة إلى قياس الشعور لدى طلبة الجامعة ومعرفة الفروق في الانتباه الانتقائي لدى طلبة الجامعة على وفق متغيرات الشعور بالذات (العالي -الواطيء) والجنس والتخصص الدراسي .

تكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة يتوزعون على اربع كليات في جامعتي بغداد - المستنصرية .

واظهرت نتائج الدراسة ما يلي :

- ان طلبة الجامعة يتمتعون بشعور عالي بالذات .
- ان ذوي الشعور بالذات العالي اكثر قدرة على الانتباه الانتقائي من ذوي الشعور بالذات الواطيء .
- ان ذوي القلق الاجتماعي العالي اكثر قدرة على الانتباه الانتقائي من ذوي القلق الاجتماعي الواطيء .
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في القدرة على الانتباه الانتقائي بين الذكور والاناث ذوي الشعور بالذات العام والشعور بالذات الخاص (النعيمي، 1999) .

4. دراسة هياشي (1997) Hayashi & Horiuchi :

- هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التعقيد المعرفي للذات والكآبة والشعور بالذات واحترام الذات ، واختبرت الدراسة صحة الفرضية الآتية :
- ان التعقيد المعرفي يعمل بمثابة مصد ضد ضغوط الحياة ومن ثم يحمي الفرد من الاصابة بالكآبة .
 - وتألقت عينة الدراسة من (126) طالب وطالبة من طلبة الجامعة . واستخدم الباحثان مقياس (Liuville) للتعقيد المعرفي ومقياس الشعور بالذات لبص ومقياس احترام الذات واستبيان ضغوط الحياة . وظهرت الدراسة النتائج الآتية :
 - ان طالبات ذوات التعقيد المعرفي يقدرن ذواتهم سلبيا اكثر من تقدير الطلاب لذواتهم
 - ان الطلبة من ذوي الشعور بالذات العام العالي والذين يقدرن ذواتهم بصورة سلبية اكثر استعدادا للاصابة بالكآبة (Hayashi & Horiuchi 1997) .

5. دراسة فرانزوي (1983) Franzol :

- هدفت الدراسة إلى معرفة اثر كل من الشعور بالذات الخاص والقلق الاجتماعي في تقدير الذات . وتألقت عينة الدراسة من (80) طالب وطالبة ، وقسم الباحث افراد العينة إلى ذوي شعور بالذات الخاص (عالي - واطيء) ، وذوي القلق الاجتماعي (العالي - واطيء) باستخدام مقياس (Buss) للشعور بالذات ، واستخدام كذلك استفتاء التقرير الذاتي من خلال احصائية اظهرت الدراسة النتائج الآتية :
- ان الشعور بالذات الخاص الواطيء وذوي القلق الاجتماعي يقدرن انفسهم بصورة سلبية اكثر من تقدير اصدقائهم لهم .
 - ان ذوي القلق الاجتماعي الواطيء يقدرن انفسهم بصورة ايجابية اكثر مما يقدرهم اصدقائهم .
 - ان ذوي الشعور بالذات الخاص لاعالي يقدرن انفسهم بصورة افضل من تقدير اصدقائهم لهم مقارنة ذوي الشعور بالذات الخاص الواطيء (Franzol 1983) .

اجراءات البحث :

لتحقيق اهداف البحث فقد اتبعت الاجراءات الآتية :

أولاً. عينة البحث :

تألفت عينة البحث من (24) طالب وطالبة بوقع (12) طالبا وطالبة للمجموعة التجريبية وبواقع (12) طالب وطالبة للمجموعة الضابطة ، وتم اختيارهم بالاسلوب العشوائي من طلبة كلية المعلمين المرحلة الثالثة للعام الدراسي 2002 – 2003 وتمثل نسبة 20% من المجتمع الاصلي .

ثانياً. اداة البحث :

اعتمد البحث الحالي الذي اعده بص (Buss) (1987) للشعور بالذات وقد تم تكيفه للبيئة العراقية وبالذات لطلبة جامعة الموصل من قبل الموسوي 2002 . ملحق رقم (1) . (الموسوي ، 2002)

عرض النتائج ومناقشتها :

تم تطبيق الاداة على عينة البحث البالغ عددها (24) طالب وطالبة وتم اختيار (12) طالب وطالبة بالاسلوب العشوائي للمجموعة التجريبية وبواقع (6) طالباً و(6) طالبة ومثلها للمجموعة الضابطة . حيث بلغ الوسط الحسابي ، للمجموعة التجريبية (70.83) و 71.31 للمجموعة الضابطة ، في حين ان الوسط الفرضي للمقياس بلغ (69) درجة .

اما بخصوص التحقق من فرضيات البحث فقد قام الباحث بتقديم جلسات ارشادية جماعية (لعينة البحث) واستمرت مدة (10) اسابيع اذ بدأت يوم 2002/10/6 وانتهت يوم 2002/12/28 وبواقع (14) جلسة ارشادية جماعية مستخدماً اسلوب الارشادي المتمركز حول المرشد لانه اكثر فاعلية من برامج التربية والتعليم .

واعان الباحث بتطبيق البرنامج تدريسيو فرع التربية الخاصة وتضمن البرنامج الارشادي اجراءات سلوكية مناسبة تم تنفيذها من خلال التقنيات الآتية .

1. اعطاء التعليمات : وهو توضيح المفاهيم وكيفية اكتساب الاداء الامثل للممارسة التحصين التدريجي .

2. التغذية الراجعة : تحديد الجوانب السلبية في السلوك واحداث التغير .

3. التعزيز الاجتماعي : ويقدم من خلال كلمات أو تلميحات لفظية من قبل المرشد كمكافأة الفعل الحسن .

4. المناقشة : هو الحوار بين اعضاء المجموعة وبين المرشد للتعرف على المشكلات الخاصة والعامّة ومدارستها وتحديد الحلول المناسبة .

وفي نهاية التجربة طبق الباحث الاداة مرة اخرى على عينة البحث التجريبية والضابطة ، لمعرفة اثر الارشاد التربوي في تنمية الشعور بالذات لدى الطلبة في المجموعة التجريبية وعند تصحيح استجابات عينة البحث وباستخدام الاختبار التائي (T-test) (البياتي ، 1997 ، ص20) للتعرف على دلالة الفروق في متغيرات البحث ، تبين ما يلي :

أولاً. بالنسبة للتحقيق من الفرضية الاولى هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تقديم البرامج فقد تبين ان القيمة التائية المستخرجة اقل من القيمة الجدولية .

كما موضح في الجدول (1) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة .

الجدول (1)

المجموعة	العدد	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	القيمة التائية		درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
				المحسوبة	الجدولية		
التجريبية	12	18.82	73.5	1.035	2.71	22	غير دالة عند مستوى دلالة 0.05
الضابطة	12	19.35	70.35				

ثانياً. اما بالنسبة للتحقق من الفرضية الثانية حول التاكّد من تاثير البرنامج وفق متغير الجنس ذكور واناث ضمن المجموعة التجريبية فقد تبين ان القيمة التائية المستخرجة اقل من القيمة الجدولية وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث ضمن المجموعة التجريبية على مقياس الشعور بالذات بعد تقديم البرنامج . كما موضح في الجدول (2)

الجدول (2)

المجموعة	العدد	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	القيمة التائية		درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
				المحسوبة	الجدولية		
التجريبية	6	30.88	72	0.81	2.22	10	غير دالة عند مستوى دلالة 0.05
الضابطة	6	8.91	74.5				

بما ان الفروق غير ذات دلالة احصائية في فرضيتي البحث فيمكن ان نستنتج من ذلك ان الشعور بالذات سمة من سمات الشخصية فإن احداث تغيير في مدياتها ايجابيا أو سلبيا تحتاج إلى فترة زمنية طويلة ولا يمكن تحقيقها من خلال برنامج مقترح قصير الامد ، وقد تؤثر متغيرات اجتماعية متعددة في الشعور بالذات للطلبة سلبا وايجابا ومن الصعب حصر تأثيراتها اثناء تنفيذ البرامج .

أهم التوصيات والمقترحات :

1. اهمية الارشاد التربوي وتطبيقاته الواسعة في حياة الطلبة وفي جميع المراحل الدراسية.
2. التأكيد على تنمية الشعور بالذات لطلبة الكلية من خلال الاعداد المهني لمهنة التعليم .
3. اجراء دراسات اخرى على مراحل دراسية متباينة كالمراحل الثانوية .
4. اعداد المزيد من الاختبارات النفسية الملائمة للبيئة العراقية التي تساعد على الكشف عن سمات الشخصية للطلبة .

المصادر والمراجع:

1. البياتي ، عبد الجبار توفيق ، وزكريا اثناسيوس الاحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس ، بغداد ، 1977 .
2. المراياتي ، كامل جاسم ، بين الذات ودلالة ، وقائع المؤتمر العلمي لقسم الدراسات الاجتماعية ، بغداد (2001) .
3. الموسوي ، عباس نوح ، السلوك الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالذات والامن النفسي لدى طلبة جامعة الموصل ، 2002 ، رسالة ماجستير غير منشورة .
4. الفريجي ، سلمان عبد الواحد كبوش (2001) الشعور بالذات وعلاقته بالاسلوب المعرفي (الاندفاعي والتأملي) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد .
5. النعيمي ، مهذ محمد ، (1999) اثر بعض المتغيرات على الانتباه ، كلية الاداب – جامعة بغداد ، رسالة دكتوراه غير منشورة .
6. عاقل ، فاخر دار العلم للملايين ، بيروت ، 1977 .
7. عمر ، معن خليل ، انشطار المصطلح الاجتماعي ، جامعة بغداد ، 1990 .

8. Buss , David , M and scheier , Micheal F , 1976 Self Conscionuess , self – Awareness . and self Attribution “Journal of Researcg in Personality Vol , 10 , NO. 4 .
9. Corver , charles , S , and Scheier , Michelf . 1981 Attentional self Regulation A Control Theory Approach to Human Behaviour , springier – v erlag , New york . Inc .
10. Coast a . P – T and T . A , widiger , 1994 , personality Disorders and the five factor Motel of personality .
11. Hayashi , F and T . Horiuchi , 1997 study in Cognitive Complexity of the self – Journal of of Japanese .
12. Morin Alain , 2000 , History of Exposure to pudienccs as consioousness . www (الانترنت) .
13. Franzoi , stephen . L , 1988 self —concpt Differences as a funcion on of private self – consioousness and social Antxiety Journal of Researcg in Personality Vol , 17 .
14. Plant , Robert , w , 1985 : self focused Attention self – Esteem and the Eperience of state Depression “Journal of person ality” Vol , 53 . No . 3 . September .

الملحق (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة الموصل / كلية المعلمين

مقياس الشعور بالذات

عزيزتي الطالبة عزيزي الطالب ...

تحية طيبة ...

بين يديك مجموعة من الفقرات التي يهدف الباحث من خلال اجابتك عنها إلى التعرف على مواقفكم الحقيقية الصادقة ازاءها ... ونظرا لما نعهده فيك من دقة وموضوعية وصراحة في التعبير عن ارائك وافكارك ، يامل الباحث منك الاجابة عن هذه الفقرات وذلك بوضع علامة () امام واحد من البدائل الخمسة الموضوعية امام كل فقرة ، مما ترى انه يعبر عن رايتك أو موقفك .

مع التقدير والشكر

المرحلة :

الجنس :

ت	الفقرات	البدائل				
		تنطبق على تماماً	تنطبق على غالباً	تنطبق على أحياناً	تنطبق على نادراً	تنطبق على مطلقاً
1	أحاول ان اعزل نفسي عن الآخرين .					
2	اهتم بأسلوب تعاملتي مع الأشياء .					
3	لست عارفاً بنفسني .					
4	احتاج إلى وقت للتغلب على خللي في المواقف الجديدة					
5	أتأمل نفسي .					
6	اهتم بالطريقة التي لقدم بها نفسي للآخرين .					
7	ادرك ما يدور بخيالي حول نفسي .					
8	اضطرب بالعمل عندما يراقبني شخص ما .					
9	لا اتمعن في ذاتي .					
10	ينتابني الحرج بسهولة في المواقف الاجتماعية .					
11	اعني الاسلوب الذي تعامل فيه مع الآخرين .					
12	من السهل علي التحدث مع الغرباء .					
13	اركز على مشاعري الداخلية .					
14	اهتم بتكوين انطباع جيد عني .					
15	اتفحص بتكوين انطباع جيد عني .					
16	اشعر بالقلق عندما يطلب مني التحدث امام الآخرين .					
17	انظر في المرأة قبل مغادرتي البيت .					
18	اشعر بأني بعيد عن ذاتي .					
19	اهتم بما يفكر الآخرين عني .					
20	انتبه لما يحصل من تغيرات في مزاجي .					
21	اهتم بمظهري الخارجي .					
22	اعني الطريقة التي افكر فيها لحل مشكلة ما .					
23	تجعلني التجمعات الكبيرة عصبياً مع الناس .					