

عمادة الدراسات العليا  
جامعة القدس

الرُّهاب الاجتماعي وعلاقته بالتكيف النَّفسي لدى عينة من متدربي الرسم  
في محافظة رام الله والبيرة

روان مروان غالب غانم

رسالة ماجستير

القدس – فلسطين

1441هـ / 2020م

الرُّهاب الاجتماعي وعلاقته بالتكَيِّف النَّفسي لدى عينة من متدربي الرسم  
في محافظة رام الله والبيرة

إعداد:

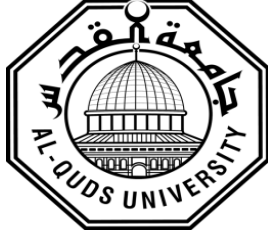
روان مروان غالب غانم

بكالوريوس علم النفس، جامعة القدس - فلسطين

المشرف: الدكتور عمر الريماوي

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في الإرشاد النفسي  
والتربوي من عمادة الدراسات العليا/ كلية العلوم التربوية/ جامعة القدس

1441هـ/2020م



جامعة القدس

عمادة الدراسات العليا

كلية العلوم التربوية/ قسم الإرشاد النفسي والتربوي

### إجازة الرسالة

الرُّهاب الاجتماعي وعلاقته بالتكثيف النَّفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله  
والبيرة

اسم الطالبة: روان مروان غالب غانم

الرقم الجامعي: 21612001

المشرف: د. عمر الريماوي

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ: 2020/1/14 من قبل لجنة المناقشة المُدرجة أسماؤهم  
وتوافقهم:

1. رئيس لجنة المناقشة: د. عمر الريماوي  
التوقيع: .....
2. ممتحناً داخلياً: د. اياد الحلاق  
التوقيع: .....
3. ممتحناً خارجياً: د. ايناس الزين  
التوقيع: .....

القدس/ فلسطين

1441هـ/2020م

## الإهداء

إلى الإنسان دائماً والقوي في عيني أبداً ، الظَّهر والسَّدُّ والوتينُ والوئدُ .. الجذرُ الذي  
أنبتَ فصلحَ نباته بصلاحِ عمله وجُهدِه وتعبِه وسهرِه ، فخري الأبدِيّ صاحب العلم  
الرَّفيع وصاحب أبنائه يوماً بعدَ يومٍ وجيلاً بعدَ جيلٍ والدي الغالي الدكتور مروان غانم .

إلى الكَنَفِ الدافئِ والعمرِ الحلوِ والأيامِ والكلماتِ والأحرفِ والساعاتِ والدقائقِ ، جميلتي  
وسيدتي وقلبي الأول من حيثُ وُلِدْتُ ونشأتُ ، مُربيّتي الفاضلة ومعلمتي الأولى ،  
الحُضنُ الَّذِي أسكُنُ فيه وأستظِلُّ بلا كللٍ ولا مللٍ ، السيدة التي لم تبخل عليّ يوماً بأعلى  
وأجمل عطاء ، التي منحنتني الحياة بأبهى حُلِّها .. والدي الغالية

إلى السَّدِّ المنيعِ في حياتي وأحلى ما في قلبي ، الرَّجُلِ الَّذِي منحني مع عمري عمراً ثانياً  
أحياهُ بأجمل مما قد أتصور ، رفيقي في التعبِ والسهرِ والفرحِ والحاجة ، الَّذِي كان لا  
ينامُ عنيّ دقيقة واحدة إذا لم أنم ولا يتركني لحظة واحدة عند السؤالِ والطلبِ الضلُّعِ  
القويِّ الَّذِي سَأبَقِي ممتنّةً له ما حبيت .. زوجي المُحِبِّ في السِّرِّ والعلنِ

إلى عَضُدِي وساعدي وهمّتي ، الذين لطالما اعتمدت عليهم واستعنتُ بهم ولم أشهد منهم  
إلا الوفاء والدعم والعون الصادق إخوتي الرائعين

إلي فاكهة البيت وفاكهة الحياة في قلبي وبلسم روعي وراحتي صديقتي الأولى وأختي  
الوحيدة الغالية

إلى الذين كان داعمين لي في كل حين وكل وقت وكل خطوة بكل ثقة متمنين لي النجاح  
في مسيرتي ، عائلتي الثانية ... عائلة زوجي حفظهم الله

إلى الدكتور الفاضل عمر الريماوي الَّذِي أعانني على هذا الإنجاز ولم يبخل عليّ بدرجة  
واحدة أصعد بها سلم النجاح .

إلى الأهل والأحبة والأصدقاء والزملاء أهدى بحثي المتواضع هذا ثمرة الجهد والسهر  
والتعب والكدّ والعمل أمله أن يأخذ طيب الأثر في قلوبكم وعقولكم .

روان مروان غالب غانم

## إقرار:

أقر أنا معد الرسالة أنها قدمت لجامعة القدس لنيل درجة الماجستير، وأنها نتيجة أبحاثي الخاصة، باستثناء ما تم الإشارة له حيثما ورد، وأن هذه الرسالة، أو أي جزء منها، لم يقدم لنيل أية درجة علمية عليا لأي جامعة أو معهد آخر.

الاسم: روان مروان غالب غانم

التوقيع: روان غانم

التاريخ: 2020/1/14

## شكر وتقدير

في البداية أحمد الله واشكره شكراً يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه، الذي منّ عليّ لإنجاز هذا العمل المتواضع.

ثم أتقدم بالشكر الجزيل إلى استاذي ومشرفي الدكتور عمر الريماوي، اعترافاً بفضله وعلمه، ولما قدمه لي من توجيه ودعم وتشجيع لإتمام هذه الرسالة.

وكل الشكر والتقدير لأعضاء لجنة المناقشة على جهودهم وملاحظاتهم القيمة التي أغنت هذا البحث.

وأوجه شكري وامتناني إلى جميع الاساتذة الذين أسهمو في تحكيم أداة الدراسة.

كما أتقدم بوافر الشكر والتقدير إلى عائلتي وزوجي، وكل من ساعدني وأسهم في إنهاء هذا البحث.

إليهم جميعاً كل الشكر والاحترام

## المُلخَص:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين الرُّهاب الاجتماعي والتكَيِّف النَّفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة. لتحقيق ذلك استخدمت الباحثة المنهج الارتباطي، بحيث تم أخذ العينة بالطريقة المتيسرة وقد شملت كافة أفراد مجتمع الدراسة (110 متدرب).

وتوصلت الدراسة إلى أنَّ مستوى الرُّهاب الاجتماعي لدى متدربي الرسم جاء بدرجةٍ منخفضةٍ أما مستوى التكَيِّف النَّفسي فقد جاء بدرجةٍ متوسطةٍ، كما أظهرت النتائج أنَّ هناك علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الرُّهاب الاجتماعي والتكَيِّف النَّفسي لدى متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة؛ بمعنى أنه كلما زاد مستوى الرُّهاب الاجتماعي قل مستوى التكَيِّف النَّفسي والعكس صحيح. وبينت النتائج بأنه ليس هناك علاقة ذات دلالة إحصائية في مستوى التكَيِّف النَّفسي لدى متدربي الرسم تبعاً لمتغيرات (النوع الاجتماعي، العمر، فترة التدريب). بينما كان هناك علاقة تبعاً لمتغير الترتيب الأسري لصالح صاحب الترتيب الأول، وأيضاً بينت بأنه ليس هناك علاقة في مستوى الرُّهاب الاجتماعي تبعاً لمتغيرات (النوع الاجتماعي، العمر، الترتيب الأسري)، بينما كان هناك علاقة تبعاً لمتغير فترة التدريب لصالح أصحاب فترة التدريب من 6-12 شهراً.

وفي ضوء نتائج الدراسة أوصت الباحثة: بالعمل على اصطحاب الطلبة إلى الأماكن العامة وتشجيعهم على التواصل مع الآخرين، للتخفيف من نسبة الخوف الاجتماعي لديهم؛ لما له من أثرٍ على تكيفهم، والاهتمام بكافة الطلبة حسب الترتيب الأسري وليس حسب الطفل الأول أو الأخير، وزيادة الاهتمام بالطلبة المبتدئين بدورات الرسم، كما وتشجع الطلبة من خلال عقد معارض فنية في المراكز والأماكن التي تختصُّ بعرض الأعمال الفنية.

# **Social phobia and its relation to psychological adjustment among a sample of drawing trainees in Ramallah and Al-Bireh governorate.**

**Prepared by: Rawan Marwan Ghaleb Ghanem**

**Supervisor: Dr. Omar Rimawi**

## **Abstract**

The current study aimed to investigate the relationship between social phobia and psychological adaptation among a sample of drawing trainees in Ramallah and Al-Bireh Governorate. The sample of the study consisted of (110) trainees who were chosen according the convenient approach, meaning that the sample included all members of the study community, The correlative approach as well as questionnaire were used as a tool to collect information, after the validity and reliability were confirmed .And then it was concluded that the level of social phobia amongst trainees of drawing came at a low level, while the level of psychological adaptation came at a moderate degree, The results also showed that there is a statistically significant inverse relationship between social phobia and psychological adaptation among drawing trainees in Ramallah and Al-Bireh Governorate; That is, the higher the level of social phobia, the less the level of psychological adjustment and vice versa. The results showed that there were no statistically significant differences in the level of psychological adaptation of the drawing trainees according to the variables (gender, age, training period), while there were differences according to the variable of the family arrangement in favor of the first child, and also indicated that there were no differences in the level of social phobia according to the variables (Gender, age, and family arrangement), while there were differences according to the variable of the training period in favor of the training period of(6-12) months.

According to the study results, the researcher recommended: to take trainees to public places and encourage them to communicate with others, to reduce the level of social phobia they have as it impacts their adaptation, and pay attention to all students according to the family arrangement, not the first or last one, increase interest in beginners trainees in drawing courses, and also to encourage students by holding art exhibitions in centers and places specializing in displaying artworks.

## الفصل الأول

### خلفية الدراسة وأهميتها

- 1.1 المقدمة.
- 2.1 مشكلة الدراسة.
- 3.1 أهمية الدراسة.
- 4.1 أهداف الدراسة.
- 5.1 أسئلة الدراسة.
- 6.1 فرضيات الدراسة.
- 6.2 محددات الدراسة.
- 6.3 مصطلحات الدراسة.

### خلفية الدراسة:

#### 1.1 المقدمة

عُرفَ الرهاب الاجتماعي على مر السنين، فهو ليس حديث النشأة وإنما قديم تضرب جذوره بعمق التاريخ، وقد عرّفهُ القدماء ولكن دون معرفة اسمه العلمي، ودون إيجاد تفسيرات علمية لهذا النوع من المرض، وكان يتم علاجه بوسائل بدائية بعيدة كل البعد عن المعرفة والطب النفسي، ومع ما مرت به الشعوب من تقدم وتطور علمي ومعرفي، دفع كثير من علماء النفس في البحث عن أسباب الرهاب الاجتماعي، وكيفية التحكم به، وعلاجه.

ويُعد الرهاب الاجتماعي من الاضطرابات النفسية والانفعالات الأساسية الموجودة منذ بداية الحياة الإنسانية، أما في العصر الحالي فهو من أكثر الحالات الانفعالية المسببة للكثير من المشكلات النفسية والسلوكية، وتم تعريفه من قبل رابطة الطب النفسي على أنه خوف دائم غير منطقي ينتج عنه تجنب شعوري لموضوعات معينة أو مواقف مخيفة، ويكون محددًا مثل عدم التحدث أمام الجمهور، الخوف من التقييم السلبي، ويشترط فيه أن لا يكون سببه اضطراباً آخر (American Psychiatric Association, 2013).

فالرهاب الاجتماعي نوع من الخوف الذي يسيطر على الإنسان، ومع مرور الوقت يتحول إلى مرض نفسي، ينتج عنه عدم قدرة الفرد المصاب بالرهاب الاجتماعي على الاختلاط مع الآخرين، سواء في أماكن العمل والتجمعات، ودائم الشعور بالقلق، وعدم قدرته على التكيف مع المجتمع المحيط به، نتيجة شعوره بالخوف، ويفضل العزلة، والبقاء وحيداً بعيداً عن الآخرين.

وهو من أكثر أنواع الاضطرابات السلوكية شيوعاً لدى الأفراد وأكثرها تأثيراً على حياتهم وتعليمهم وتفاعلهم وتواصلهم مع أقرانهم وأسرهم وبيئتهم المحيطة، لما لها من آثار سلبية عديدة قد تنتهي في مجملها إلى بعض الأمراض النفسية والاجتماعية، ويصعب علاجها، وتصل إلى درجة كبيرة من

العقد النفسية إذا ما تم ملاحظتها وتشخيصها ومعالجتها، لكي لا تستمر معه لفترات طويلة قد تصل لكامل مراحلها العمرية (اليامي، 2011).

ومما تقدم ترى الباحثة أن الرهاب الاجتماعي سلوك متعلم ومكتسب في ذات الوقت فمن المهم التعامل معه في مرحلة مبكرة أو من بداية ظهوره حتى لا يصعب علاجه فيما بعد، فقد أثبتت الدراسات أن من يعاني من الرهاب الاجتماعي يعاني من صعوبات في التكيف (Tillfors & Furmark, 2007:79)، وتجنب المواقف الاجتماعية مثل المحادثة العامة، أو التحدث إلى مجموعة من الناس، وحضور الحفلات، والمقابلات، والأكل والشرب في الأماكن العامة، وكذلك الحديث إلى الجنس الآخر أكثر من الحديث مع نفس الجنس، وفي بعض الأحيان يكون الأفراد ذوو أصحاب المراكز خاصة في العمل أكثر تسببا في الرهاب من الأفراد في نفس المستوى ( Veale, 2003:258).

فالكائنات الحية تميل إلى تغيير سلوكها استجابة لمتغيرات البيئة، فعندما يطرأ تغير على البيئة التي يعيش فيها الكائن، فإنه يعدل سلوكه وفقا لهذا التغيير، ويبحث عن وسائل جديدة لإشباع حاجاته، وإذا لم يجد إشباعاً لهذه الحاجات في البيئة، فإنه يعمل على تعديلها، أو تعديل حاجاته، وهذا السلوك الإجرائي يسمى التكيف النفسي (الجبوري، 2014).

وهذا يعني بدوره قدرة الكائنات الحية على التغيير وتعديل طبيعتها البيولوجية حتى تتكيف بظروف الوسط أو المحيط الطبيعي أي الظروف البيئة المحيطة بها (أبو نجيله، 2001)، ويعد من صميم التكيف هو قدرة الكائن على مواجهة الظروف البيئية حتى يشبع حاجاته (مخيمر، 2006).

والتكيف النفسي هو تلك العملية المستمرة التي يهدف بها الفرد إلى أن يغير من سلوكه ليحدث علاقة إيجابية بينه وبين نفسه من جهة وبينه وبين البيئة التي يعيش فيها من جهة أخرى، وهذا يؤدي إلى خفض التوتر للمحافظة على مستوى مقبول من الاتزان (جبريل، 2014 : ص 11).

فالتكيف النفسي هو مدى قدرة الفرد على الاستجابة التكيفية المختلفة كرد فعل على تغير الظروف التي يمر بها، وله نوعان تكيف إيجابي والذي يكون مصدراً للاطمئنان والارتياح النفسي بينما يكون التكيف السلبي مصدراً للقلق والصراع والاضطراب (الرفاعي، 2010).

وباعتبار الفن هو المرآة الصادقة التي تعكس قيم ومثل المجتمع نحو أبنائه، فإن العالم المتحضر يوجه تربية هؤلاء الأبناء عن طريق التربية الجمالية لما في ذلك الأثر في بناء شخصية الإنسان الحر والمفكر والمبدع، فالتربية الفنية تتيح الفرصة للتلاميذ للتعبير الحر والموجه بلغة تلقائية تجسد حقيقة مشاعرهم، وتفصح عما تتطوي عليه شخصياتهم من آماني وأحلام وطموحات من خلال التعبير عن الموضوعات والمعاني المشبعة بالقيم التي تؤكد على عادات وتقاليد وتراث مجتمعا الفلسطيني (عطية، 2002).

فالتربية الفنية تعد جوهر التربية الوجدانية التي تغني الشخص روحياً، وتكمل اهتماماته الفكرية والعملية، فتكمل شخصيته الفنية من خلال تنمية المفاهيم السليمة للتذوق والمعايير الصحيحة للاستمتاع بكل حواسه، وتعد التربية الفنية جزءاً مكماً للعملية التربوية، فالطفل يجد في الفن خير متنفس لأحاسيسه وانفعالاته، والمراهق يجد في الفن خير معبر لرغباته وطموحاته الخيالية، والبالغ يجد في الفن خير معبر لأفكاره وتكوين شخصيته المستقبلية (جودي، 1999: 23).

والرسم أحد اللغات التي يمكن من خلالها أن يتم التعبير عن ما يدور بداخل الإنسان أو الأفراد بشكل معبر، وهو من أكثر اللغات التي يفهمها جميع الأفراد بغض النظر عن اختلاف جنسياتهم ولغاتهم ولهجاتهم، ويمكن اعتبار الرسم لغة عالمية لا تميز بين صغيرٍ وكبيرٍ فهي متاحة لكافة الفئات العمرية دون استثناء، فالطفل يلجأ للرسم للتعبير عن أسرته الأب والأم ومن خلال رسوماته يمكن التعرف على المشاكل التي يعاني منها الطفل رغم أنه لا يمكنه التعبير عما يعانيه أو ما يجول في ذهنه كما يفعل البالغين.

ووقد وصف العلماء الرسم بأنه لغة حية، وكثيراً ما يفوق باقي اللغات الحية قوة وحياة، لا لكونه مستمداً من الطبيعة مباشرة فحسب، بل لأنه لم يستمد من الخطأ السمعي ومن تباين الألسنة واختلاف اللغات، فهو يعد فناً لغوياً متربعاً على عرش القلوب في كل شعوب العالم، ويعبر به كل فرد باختياره الشخصي وبدافع الحب، فالرسم يصفى النفوس ويهذب الأخلاق، ويزيد الشخص قيماً نبيلة وجميلة (صالح، 2007).

حيث إن التقدم المنشود لن يتحقق إلا ببذل الكثير من الجهود المتواصلة، ولن يتم بالصورة المرجوة إلا إذا آمنا بأن الفن من أهم الدعائم التي توطد أركانه، وأنه يساعد على خلق جيل متكامل في

شخصيته، سليم في ذوقه، فضلاً عن كونه يمثل جانباً هاماً من التراث الحضاري الضخم الذي يميز بين الأمم والشعوب (طالو، 2010: 10).

وإذا كان الفن قد ارتقى عند بعض الشعوب الناهضة، فلأنهم آمنوا به وبناتجيه إيماناً قوياً لا يعتريه شك ولا يلابسه تردد، وأنه أصبح ضرورة حتمية طبيعية لا يمكن الاستغناء عنه في مجتمعاتهم، ولأنهم جعلوه مرجعهم ومنطقهم فيما يأخذون ويدعون، وفيما يأكلون ويشربون، وفيما يلبسون ويسمرون، إنه مرشدهم الأول فيما يصنعون ويزرعون، والرقيب عليهم في تصرفاتهم ومعاملاتهم، والمنظم الأساسي لجهودهم ونشاطهم، فالفن عندهم ليس وهماً ولا خيالاً، ولا خطرات عابرة تراود النفس فتستهويها من غير تمحيص ولا تحقيق، وإنما هو حقائق مستخلصة من الحياة الواقعية (الشال، 1994: 156).

فالفنانون هم الذين يظهرون الجمال في القبح ويحولون الفوضى إلى نظام وهم الذين يكتشفون قوانين الجمال ويشرحونها للجمهور الذي بدوره يلتهمها لتساعده على إدراك مغزى الجمال والعيش في كنفه (البسيوني، 1986: 17).

والفنان إنما يضطلع برسالة سامية مقدسة يؤديها للناس بقلمه إن كان شاعراً، وبريشته إن كان مصوراً، وبأنغامه إن كان موسيقياً، ولا يستطيع أن يؤدي هذه الرسالة إلا إذا كان سليم النفس، تقي الطوية، صادق الإيمان، مرهف الإحساس، رقيق المشاعر، جيش العاطفة، قوي البصيرة، واسع الأفق، ناضج الإدراك، حتى يتحقق في ضوء ذلك كله النفع العام لجيل هذه الأمة الناهضة (طالو، 2010: 10).

## 2.1 مشكلة الدراسة

يعد الرهاب الاجتماعي نوعاً من أنواع المخاوف المرضية، وهو أحد الاضطرابات التي تشكل خطراً على التفاعل الاجتماعي، ويُعد سبباً لسوء التكيف النفسي، كما يرتبط الرهاب الاجتماعي بالخلج وتدني مستوى التكيف النفسي والاجتماعي، وانطلاقاً من ملاحظاتي الميدانية بحكم عملي في ميادين التدريب على الرسم التي تهتم بنوعية الطلبه ومعرفة الصعوبات التكيفية في حياتهم كالانعزال والتغيب، وتجنب التفاعل في المواقف الاجتماعية، فقد أجريت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين الرهاب الاجتماعي والتكيف النفسي لدى متدريبي الرسم، حيث إن معظم الدراسات لم

تعط الأهمية الكافية لدراسة العلاقة بين الرهاب الاجتماعي والتكيف النفسي حسب علم الباحثة، وتتخلص مشكلة الدراسة الحالية بالسؤال الآتي : هل توجد علاقة بين مستوى الرهاب الاجتماعي والتكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة ؟

### 3.1 أهداف الدراسة

- التعرف على مستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة.
- التعرف على العلاقة بين مستويات الرهاب الاجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم المراهقين في محافظة رام الله والبيرة تبعاً لمتغيرات الدراسة ( النوع الاجتماعي، العمر، فترة التدريب، الترتيب الأسري).
- التعرف على مستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة.
- التعرف على العلاقة بين مستويات التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة تبعاً لمتغيرات الدراسة ( النوع الاجتماعي، العمر، فترة التدريب، الترتيب الأسري).
- التعرف على العلاقة بين مستوى الرهاب الاجتماعي والتكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة.

### 4.1 أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في الآتي:

- محاولة التعرف على نسبة انتشار هذا الاضطراب بشكل عام لدى فئة من الرسامين، وعلى نسب انتشاره في ضوء عدد من المتغيرات الديمغرافية.

- وبما ان التكيف النفسي والرهاب الاجتماعي من المواضيع التي لم تلق اهتماما كبيرا من قبل الباحثين، فإن هذه الدراسة سوف تساعد الباحثين في التعرف عليهما والكشف عن العلاقة بينهما.
- وتتمثل أهمية الدراسة أيضاً في فتح آفاقاً جديدة لدراسات أخرى حول الرهاب الاجتماعي والتكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم.
- وانطلاقاً من الحاجة إلى القيام ببعض الدراسات فإنه يمكن أن يستفاد منها في تحسين الخدمات التربوية والأكاديمية والاجتماعية والنفسية لمتدربي الرسم.

## 5.1 أسئلة الدراسة

**السؤال الأول:** ما مستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة؟

**السؤال الثاني:** هل يختلف مستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة حسب متغيرات (النوع الاجتماعي، العمر، فترة التدريب، الترتيب الأسري)؟

**السؤال الثالث:** ما مستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة؟

**السؤال الرابع:** هل يختلف مستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة حسب متغيرات (النوع الاجتماعي، العمر، فترة التدريب، الترتيب الأسري)؟

**السؤال الخامس:** هل توجد علاقة بين مستوى الرهاب الاجتماعي والتكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة؟

## 6.1 فرضيات الدراسة

الفرضية الأولى: " لا يوجد اختلاف ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير الجنس".

الفرضية الثانية: " لا يوجد اختلاف ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير العمر".

الفرضية الثالثة: " لا يوجد اختلاف ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير فترة التدريب".

الفرضية الرابعة: " لا يوجد اختلاف ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير الترتيب الأسري".

الفرضية الخامسة: " لا يوجد اختلاف ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في مستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير الجنس".

الفرضية السادسة: " لا يوجد اختلاف ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في مستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير العمر".

الفرضية السابعة: " لا يوجد اختلاف ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في مستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير فترة التدريب".

الفرضية الثامنة: " لا يوجد اختلاف ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في مستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير الترتيب الأسري".

الفرضية التاسعة: يوجد اختلاف ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) بين مستوى الرهاب الاجتماعي والتكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة.

## 7.1 حدود الدراسة

- الحدود الزمانية: العام الدراسي 2018-2019م.
- الحدود المكانية: مراكز التدريب في محافظة رام الله والبيرة.
- الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على طلبة متدربي الرسم من (المراهقين، والشباب، والأطفال).
- الحدود الإجرائية: اقتصرت على أدوات الدراسة ودرجة صدقها وثباتها، وعلى عينة الدراسة وخصائصها والمعالجات الإحصائية المستخدمة.

## 8.1 مصطلحات الدراسة

- الرهاب الاجتماعي: خوف مرضي دائم من موقف أو شخص أو أشياء أو موضوع غير مُخيف بطبيعته، ولا يستند إلى أساس واقعي، ولا يتناسب مع التهديد الفعلي الذي يستشعره الآخرون (عبد الله، 2012، 40).
- ويعرف أيضاً على أنه خوف ملحوظ ودائم من واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية أو مواقف الاداء التي يكون الشخص فيها عرضة للتفحص من قبل الآخرين، فيخاف من ان يتصرف بطريقة مخزية أو أن تظهر عليه أعراض القلق التي قد تأخذ شكل نوبة هلع مرتبطة بالموقف، ويدرك الشخص أن الخوف زائد أو غير معقول ( Regier, First, ) (Marshall, & Narrow, 2002).

وتعرفه الباحثة إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها المبحوث على مقياس الرهاب الاجتماعي المستخدم في الدراسة.

- **التكيف النفسي:** هو الأسلوب الذي يجعل الفرد أكثر كفاءة في علاقاته بالبيئة المحيطة به (عوض، 2000: ص 15).

ويعرف على أنه جملة الإجراءات السلوكية التي يمارسها الفرد ويأتي بها بهدف إشباع حاجاته وبهدف التأقلم مع ظروف معينة في بيئتي الفرد الذاتية الداخلية (بناءه النفسي) والخارجية (الطبيعية الاجتماعية)، (قاسم، 2007).

وتعرفه الباحثة إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها المبحوث على مقياس التكيف النفسي المستخدم في الدراسة.

- **المتدربين:** هم الأشخاص الذين يتلقون المحتوى التدريبي، ويتوقع منهم استيعابه وتطبيق ما يتدربون عليه ( مؤسسة الضمير لحقوق الانسان، 2017).

- **الفن (الرسم):** " هو قدرة الفرد على إعادة تنظيم الأشكال في إطار تسمية التكوين، والقدرة على اكتشاف العلاقات الجمالية، وإنه رؤية جديدة للعالم والطبيعة تجعلنا نعيش في أحسن حالاتنا، وهو تلك الحالة التي نعيش فيها بين الشعور واللاشعور" ( أبو الخير، 1998: 46).

- **محافظة رام الله والبيرة :**

وتُعرّف بأنها عبارة عن "تقسيم إداري بُني على أساس أن المدينتين متلاصقتان لدرجة أنهما تبدوان كمدينة واحدة، إضافة إلى مدينة بيتونيا، وتضم (77) قرية وبلدة، بالإضافة إلى مجموعة من المخيمات الفلسطينية (الجلزون، الأمعري، قدورة)، وهي إحدى المحافظات الـ(16) التابعة للسلطة الوطنية الفلسطينية، ويقع مركز المحافظة في مدينة البيرة، وتعتبر أقرب مدن الضفة الغربية إلى محافظة القدس، ويبلغ عدد سكان المحافظة نحو 590,401 نسمة حسب إحصائيات السكان والمساكن للعام 2017، وترأس المحافظة حالياً د. ليلي غنام" (الجهاز المركزي الفلسطيني، 2018).

## الفصل الثاني: الإطار النظري ودراسات سابقة

- الإطار النظري.

- الدراسات السابقة.

## الفصل الثاني:

### الإطار النظري ودراسات السابقة:

#### 1.2 المحور الأول: الرهاب الاجتماعي

##### 1.1.2 المقدمة:

يعد اضطراب الرهاب الاجتماعي من أكثر اضطرابات القلق التي نالها الإهمال لفترة طويلة من الزمن، حيث كانت النظرة للأشخاص الذين يعانون من هذا الاضطراب بأنهم أشخاص خجولون ومحبطون فقط، وبأن معاناتهم أو مشكلتهم هذه ما هي إلا سمة عامة تتسع بين الجمهور، وهي امتداد للخجل العادي، ولا تتطلب أي نوع من العلاج أو حتى التدخل ( Morris, & Robie, 2001).

وقد تم التعرف عليه أول مرة كاضطراب بوساطة أبقراط وهو طبيب إغريقي يعد أبا الطب، إلا أنه لم يبدأ الاعتراف به والاهتمام بدراسته وبحثه، ووضع معايير محددة له إلا بعدما تم إدراجه كفئة تشخيصية مستقلة ضمن الطبعة الثالثة في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية الصادرة عام (1980) عن رابطة الطب النفسي الأمريكية ( Bruch , Fallon, & Heimberg, 2003).

ومنذ ذلك التاريخ ينظر إلى الرهاب الاجتماعي على أنه حالة خاصة من الرهاب البسيط المصحوب بمخاوف تتصل بموقف واحد أو اثنين ويصعب أن ينتج عنه أكثر من مجرد تدهور بسيط في أداء الفرد لعمله وواجبه المهني (الخليفي، 2005: 22).

ويعرف الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للاضطرابات العقلية الرهاب الاجتماعي على أنه " خوف ملحوظ ودائم من واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية أو مواقف الأداء حيث يظهر الشخص على أشخاص غير مألوفين له أو يكون عرضة للتفحص من قبل الآخرين. في هذه الحالة يخاف الشخص من أن يتصرف بطريقة (أو تظهر عليه أعراض قلق) مخزية أو محرجة " (Cooper, 2001).

وقد عُرِفَ الرهاب الاجتماعي وفقاً للتصنيف العالمي العاشر للأمراض النفسية والسلوكية بأنه "الخوف من الملاحظة والتدقيق من قبل الآخرين التصرفات الفرد كالأكل أو التحدث أو الكتابة أمام الآخرين فيؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية" (World Health Organization, 1992).

ويتكون الرهاب الاجتماعي من نوعين فرعيين : يسمى النوع الأول الرهاب الاجتماعي المعمم وهو الأكثر ضرراً، ويتكون من مخاوف مثيرة ومتعددة، ويتضمن هذا النوع اضطراب الشخصية التجنبية، وله نتائج مستقبلية سيئة . أما النوع الثاني فيسمى الرهاب الاجتماعي غير المعمم ويتضمن هذا النوع تجنباً لعدد محدود من المواقف أو التفاعلات كالخوف من التحدث أمام الجمهور، ويمكن علاجه ببساطة ( Veale.2003).

### 2.1.2 مفهوم الرهاب الاجتماعي:

ويشير محمد إلى أن مصطلح الرهاب الاجتماعي مرادف لمعنى اضطراب القلق الاجتماعي، وأن المفهومين وجهان لخوف واحد من مواقف اجتماعية بعينها . وتشكل هذه المواقف مصدر تهديد، تصاحبها تغيرات فيزيولوجية حادة ( محمد، 2000: 259) .

ويرى عكاشة (2003) أن الرهاب الاجتماعي هو خوف من الوقوع محل ملاحظة من الآخرين ؛ ما يؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية، وعادة ما يصاحب المخاوف الاجتماعية العامة تقييم ذاتي منخفض، وخوف من النقد، وقد على شكل شكوى من احتقان الوجه أو رعشة باليد، أو غثيان، أو رغبة شديدة في التبول (عكاشة، 2003: 161) .

### 3.1.2 الفرق بين المخاوف غير المرضية والمخاوف المرضية:

اعتاد الناس استخدام كلمة الخوف في حياتهم اليومية كأن يقول شخص: إنني أخاف الطائرة ولا أركبها، وأن طفلي يخاف الطبيب أو يقول آخر أنني أخاف ركوب المصعد أو الوقوف في الأماكن المرتفعة أو أشعر بالخوف الشديد من الظلمة.. وهكذا. هذه المخاوف شائعة الاستعمال عند كثير من الناس، ولكنها في الحقيقة لا تمثل الخوف fear بقدر ما تمثل الرهاب Phobia لأن هذه المخاوف تعبر عن خوف مهدد حقيقي وفقاً للموقف، فالشخص الذي يتجنب ركوب الطائرة يعاني من رهاب الطائرة ؛ لأن احتمالات التعرض للخطر من ركوب الطائرة ليست حقيقية في الأحوال العادية والدليل على ذلك أن عامة الناس يستخدمونها. إذن هذه حالة خاصة يعاني منها شخص معين تحت

ظروف معينة كخوف الطفل من الطبيب لدرجة التجنب، فالطبيب ليس مصدر للخوف أو الخطر، حيث أن وظيفته معروفة لكل الناس ولا يوجد خطر يهدد الطفل من هذا الشخص، فالطفل هنا يعاني من رهاب الطبيب، قد يرجع سبب ذلك إما نتيجة تعرض الطفل لتجربة مؤلمة في عيادة طبية أو خوف معرفي بناء على ما يسمعه من الأفراد المحيطين به عما عانوه من ألم في عيادة الأسنان، وكذلك الشخص الذي يعاني من رهاب الأماكن المغلقة أو المصاعد (الشبانات، 22:1995) .

الرهاب (phobia) كلمة مشتقة من الكلمة الإغريقية (phobos) وتعني الفرع والرعب والفرار. إن الاستخدام العلمي لهذا المصطلح قد بدأ من مطلع القرن التاسع عشر الميلادي ثم أخذ في اكتساب القبول العلمي في معناه الحاضر، وهو خوف كبير ينتاب الإنسان من شيء لا يشكل في الواقع مصدر تهديد ( العواد، 2004: 15)

كما يعرفه زهران (2001، 417) بأنه "خوف مرضي دائم من وضع أو موضع (شخص أو شيء أو موقف أو فعل أو مكان) غير مخيف بطبيعته، ولا يستند إلى أساس واقعي، ولا يمكن ضبطه أو التخلص منه أو السيطرة عليه، ويعرف المريض أنه غير منطقي، ورغم هذا فإن هذا الخوف يمتلكه، ويحكم سلوكه، ويصاحبه القلق والعصابية والسلوك القهري" .

ويعرف الرهاب الاجتماعي على أنه خوف دائم لدى الفرد من النقد وعدم الاستحسان في موقف أو عدة مواقف مثل التحدث أمام الآخرين والكتابة أمامهم، وتناول الطعام في الأماكن العامة إلى غير ذلك من المواقف (أبو ضيف، 2003: 54-55)

والرهاب (phobia) عبارة عن خوف غير طبيعي (مرضِي) دائم وملزم للمرء من شيء غير مخيف في أصله، وهذا الخوف لا يستند إلى أي أساس واقعي، ولا يمكن السيطرة عليه من قبل الفرد، رغم إدراكه أنه غير منطقي، فهو يعتريه ويتحكم في سلوكه، وهو شعور شديد بالخوف من مواقف لا يثير الخوف نفسه لدى أكثر الناس، وهذا ما يجعل الفرد يشعر بالوحدة، والخجل من نفسه، ويتهم ذاته بالجبن، وضعف الثقة بالنفس، والشخصية، فهو إذن عبارة عن اضطرابات وظيفية أو نفسية المنشأ لا يوجد معها اضطراب جوهري في إدراك الفرد للواقع ( بطرس، 2008: 332).

ويتكون مصطلح الرهاب الاجتماعي (social phobia) من كلمتين رئيسيتين: الأولى الرهاب و تعني الخوف الشديد، وهو بذلك ليس خوفاً عادياً أو عقلياً، ولكنه خوف ينال من قيمة الذات ويجعل صاحبه عاجزاً غير قادر على تحمله في مواقف معينة، والكلمة الثانية الاجتماعية و تعني

كون هذا الخوف يحدث في وجود الآخرين مع الفرد في أثناء موقف اجتماعي محدد، ويكون هذا الفرد الذي يعاني من الخوف الشديد جزءاً من هذا الموقف التفاعلي، وان لم يكن متفاعلاً فيه ( اشرف، 2010 : 1029 ).

#### 4.1.2 مكونات الرهاب الاجتماعي:

1. المكون السلوكي: ويتمثل هذا المستوى في سلوك الهروب وتجنب المواقف الاجتماعية المختلفة، من خلال رفض الدعوات الاجتماعية والتقليل من الاتصالات الاجتماعية.
  2. المكون المعرفي: ويتمثل هذا المستوى بأفكار تقييم الفرد لذاته، فهو يرى عدم لباقة سلوكه في المواقف الاجتماعية، والقلق الدائم من ارتكاب الأخطاء، والانشغال بالمواقف الاجتماعية الصعبة والمثيرة للقلق.
  3. المكون الفسيولوجي: ويتمثل هذا المستوى بمعاناة الفرد من أعراض جسدية نتيجة المواقف الاجتماعية المرهقة، كالشعور بالتعرق والارتجاف والغثيان والأرق، وترتبط هذه المستويات مع بعضها بعضاً بشكل وظيفي ( دبابش، 2011 ).
- وذكر العزاوي (2010) أنَّ مظاهر الرُّهاب الاجتماعي يُمكنُ أن تتجلى في الآتي:

1. عدم القدرة على التفاعل الاجتماعي، والأخذ والعطاء مع الآخرين.
2. الشعور بالنقص عندما ينظرُ إلى غيره، والشعور بالغيرة من أقرانه.
3. عدم اندماج الفرد مع الآخرين، أو عرقلة مشاركته لأقرانه في نشاطاتهم وتفاعلاتهم مما يؤدي إلى خمول ظاهري وتجنب التواصل معهم.
4. الشعور بعدم الارتياح في المواقف الاجتماعية.
5. سلوك التجنب (الهروب) من المواقف الاجتماعية.
6. صعوبة التعبير عن الذات في المواقف الاجتماعية.
7. وضوح الانكماش عند إقامة علاقة أو احتكاك بالغرباء لدرجة تُؤثِّرُ على دوره الاجتماعي.

اما من حيث المكونات فقد قسم آرون (2000) اضطراب الرهاب الاجتماعي الى ثلاثة مكونات أساسية :

1. المكون المعرفي ويتضمن افكاراً وتقييمات للذات ووعياً مفرداً واستغراقاً في الذات، وتوقع الظهور بشكل غير لبق امام الآخرين، مع توقع استهجانهم، وانزعاج من النقد والملاحظات السلبية ، وانشغال متكرر بالمواقف الاجتماعية الصعبة المثيرة للقلق.
2. المكون الانفعالي ويتضمن الاستثارة العصبية اثناء المواقف الاجتماعية ومعاناة الشخص من أعراض جسدية : كاحمرار الوجه و الرعشة و الشعور بالغثيان، والتعرق، وجفاف الحلق، وارتفاع معدل ضربات القلب ..... الخ.
3. المكون السلوكي ويتضمن كف السلوك الاجتماعي وتجنب الاخرين، ونقص المهارات الاجتماعية والحديث المنخفض وغير الجذاب او الصمت وتجنب الاحتكاك البصري.

### 5.1.2 أهمية خفض الرهاب الاجتماعي واكتساب المهارات الاجتماعية وتنميتها:

يرى دبابش (2011) أن اكتساب المهارات الاجتماعية يحقق التكيف الاجتماعي داخل المجتمع والجماعات التي ينتمي اليها الفرد، وتساعد في التغلب على المشكلات وزيادة تفاعله مع البيئة المحيطة، وتساعد هذه المهارات على الاستمتاع بالانشطه وإشباع الحاجات النفسية للاطفال، وتساعد في الاعتماد على النفس والاستقلالية والاستمتاع باوقات الفراغ، وتنمية ثقة الفرد بنفسه، والتفاعل مع الآخرين والإبداع والابتكار بما يتناسب مع طاقاتهم وإمكانيتهم. في حين يرى علي (2016) أن المهارات الاجتماعية ذات اهمية في حياة الفرد من الطفولة إلى الشيخوخة تتمثل فيما يلي:

1. تساعد الفرد في تكوين علاقات اجتماعية، وإدارة المواقف الاجتماعية وادارة العمل والقدرة على التأثير والاقناع ورفع مستورى الاداء وتحقيق الاهداف الاجتماعية .
2. تؤدي الى تجنب حدوث الخلافات، وفي حالة حدوثها يتم حلها بصورة فعالة .
3. ذات اهمية كبيرة وخصوصاً في مرحلة الطفولة، وهي تساعد الطفل بالشعور بالأمان ؛ لذلك يجب أن تكون عملية اكتساب المهارات الاجتماعية تشاركية بين الاهل والمدرسة ؛ لكي يتمكن الطفل من تعلم المهارات بشكل طبيعي .
4. المهارات مهمة وتحديداً لفئات ذوي الاحتياجات الخاصة نتيجة النقص في التفاعلات وارتفاع المشكلات الاجتماعية الذي يكون منبعه نقص المهارات الاجتماعية .

5. تكوين علاقات قوية مع الآخرين والحفاظ عليها، والتعامل مع السلوكيات غير المنطقية الصادرة عن الآخرين بالشكل المناسب والتصرف السليم في المواقف المختلفة .

## 6.1.2 تأثير الرهاب الاجتماعي:

يرى العامري (1974) أن الرهاب الاجتماعي يؤثر على حياة الشخص وكفاءته، وهو بحاجة إلى علاج ناجح؛ لأن استمراره يؤدي إلى تطوره ليصبح اضطراباً مزمنياً، ويؤدي إلى أضرار تتمثل في تدهور الدور الاجتماعي، فهو يتجنب المشاركة والتفاعل، ويخلق لنفسه الأعداء، وهذا يؤدي إلى الابتعاد عن الآخرين، وتجنب المواقف الاجتماعية نتيجة سوء التكيف والتوتر، ما يؤثر بشكل سلبي على دوره في العمل والأسرة والمجتمع، وإلى تعقيدات وأضرار نفسية تؤدي إلى عادات سلوكية ضارة، ومن الممكن أن تقود إلى استخدام الكحول والمهدئات، وإلى الإصابة بالاكنتاب، كما أن تأثير الرهاب لا يقتصر على الجانب النفسي فحسب، وإنما يؤثر على الجانب الجسدي كالإصابة بأمراض القلب، وما يصاحب الرهاب من أعراض كالصداع والاحساس بالعجز والدوار واضطرابات المعدة، والخوف من الإصابة بمرض خطير، والفرد الذي يعاني من الرهاب الاجتماعي يكون أقل قدرة على الطلب المساعدة من الآخرين، وذلك نتيجة الشعور بالحرج، وكذلك لكون الكثير منهم لا يدركون معاناتهم من مشاكل نفسية.

في حين يرى عبد الله (2012) أن الرهاب الاجتماعي يؤثر على مستوى النمو الفكري للطفل في المدرسة، وقد يؤدي إلى التسرب منها، وقد يعيق بعض الأفراد في استكمال تعليمهم، أما على المستوى البعيد فإنه يؤثر على قدراتهم ومهاراتهم ونوعية حياتهم، ومن الممكن قبول وظائف أقل من مستوى قدراتهم فقط لكونها منعزلة عن الآخرين .

## 7.1.2 معايير الرهاب الاجتماعي حسب DSM-5:

وفقاً للدليل التشخيصي الخامس DSM-5 وهي (Shear et al., 2018) :

1. خوف ملحوظ أو قلق حول واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية والتي يحتمل أن

يتعرض الفرد فيها للتدقيق من قبل الآخرين.

2. يثير التعرض للموقف الاجتماعي القلق أو الخوف بشكلٍ دائمٍ تقريباً .
3. يجري تجنب المواقف الاجتماعية وبخلاف ذلك قد يتحملها الشخص مع قلق أو خوف شديد .
4. الخوف أو القلق لا يقارن بالخطر الفعلي الذي يمثله الشيء أو المواقف الرهابي .
5. يكون الخوف ، القلق ، التجنب ، مستمراً ويدوم بشكلٍ نموذجي لستة أشهر أو أكثر .
6. يسبب إحباطاً سريرياً مهماً أو انخفاضاً في الأداء الاجتماعي أو الأكاديمي أو المهني أو مجالات الأداء الهامة الأخرى .
7. الخوف و القلق و التجنب لا تعزى للتأثيرات الفيزيولوجية لمادة عقار او دواء او لحالة طبية أخرى.
8. تأثير الرهاب الاجتماعي على حياة الفرد المهنية أو الدراسة أو علاقته الاجتماعية، أو أنشطته.
9. يجب أن لا تقل مدة الاضطراب عن مدة ستة شهور بالنسبة للأفراد الذين تقل أعمارهم عن الثامنة عشر.
10. أن لا يكون الخوف والتجنب نتيجة عقار إدماني او دواء، او نتيجة مرض جسمي، او اضطراب نفسي آخر.

### 8.1.2 الرهاب الاجتماعي وفقاً لتصنيف منظمة الصحة العالمية (WHO) وذلك في إصدارها للدليل العاشر (World Health Organization, 1992):

- إن وصف الدليل العاشر لمنظمة الصحة العالمية للرهاب الاجتماعي يتشابه إلى حد ما مع الدليل الإحصائي والتشخيصي الرابع، ولكي يكون التشخيص واضحاً ينبغي أن يستوفي الشروط الآتية:
1. يجب أن يحصر القلق أو يسود في مواقف اجتماعية محددة.

2. يجب ان تكون الاعراض النفسية او المرتبطة بالجهاز العصبي اللاإرادي أعراضاً تمثل مظهراً أساسياً للقلق وليست أعراضاً ثانوية لشيء آخر مثل الاوهام او الافكار الوسواسية.
3. يجب تجنب المواقف المرهوبة كلما كان ذلك ممكن (عكاشة , 2003)

### 9.1.2 النظريات المفسرة للرهاب الاجتماعي:

#### - النظرية المعرفية :

ترى المدرسة المعرفية أن الناس يكتسبون مخزوناً كبيراً من المعلومات والمفاهيم والصيغ للتعامل مع ظروف حياتهم، وتستخدم هذه المعرفة من خلال الملاحظة وتنمية واختبار الفرض وإجراء الأحكام والتصرف بشكل أقرب ما يكون إلى العالم الواقعي، وعلى هذا فالمعارف لدى الفرد تؤثر في انفعالاته وسلوكه بطريقتين وهما: من خلال محتوى المعارف، ومن خلال معالجة المعارف، فمحتوى المعارف يؤثر في الانفعالات والسلوك، والجوانب الفسيولوجية للفرد، وذلك من خلال تقديرات الفرد لذاته وللآخرين وللعالم من حوله، وتفسيرات الفرد للأحداث، فمثلاً لو اعتقد الفرد أنه شخص فاشل فإنه يشعر بالاكنتاب، أما معالجة المعارف (العمليات المعرفية) فهي تؤثر في خبرات الفرد عن العالم، وذلك من خلال درجة المرونة التي تكون لديه في التغيير بين أساليب المعالجة المختلفة (عبد العظيم، 2007: 173).

وقد أظهرت الدراسات أن مرضى الرهاب الاجتماعي يعطون اهتماماً أكبر إلى الكلمات التي تحمل تهديداً اجتماعياً، وتعبيرات وجه مليئة، اختصاراً، إنهم يركزون على الفشل، إنهم لا يرون الأوقات التي يؤديون فيها اجتماعياً بصورة جيدة، لأنهم مشغولون بتوقع الفشل أو الكارثة في المستقبل، هذا يلقي بظلاله الكثيفة على أية خبرة إيجابية، مع توقع الخبرة الفاشلة، ويمنع ظهور صورة الحقيقة المتوازنة (بيل، 2011: 179).

ويرى أصحاب هذه النظرية أن الرهاب الاجتماعي يكون نتيجة تفكير الإنسان، وخصوصاً حينما ينظر إلى ذاته نظرة سلبية، وأنه غير مقبول من الآخرين، وهذا بدوره يؤدي إلى تضخيم نقاط الضعف عند الفرد، ويحاول إرضاء الآخرين بأية وسيلة، ويرى إليس أن الرهاب الاجتماعي يحدث نتيجة الأفكار اللاعقلانية التي تتعلق بكونه مرفوضاً من الآخرين، وأن كلامه لا فائدة منه (شاهين وجرادات، 2012).

وإن إدراك الشخص لحدث مهدد يؤدي إلى استجابة انفعالية مبالغ فيها، وتكون هذه الاستجابة عندما يكون إدراك الفرد خاطئاً ومشوهاً أي أنه عندما تكون المواقف الاجتماعية مقرونة بتوقعات سلبية من قبل الفرد يؤدي ذلك إلى حدوث استجابة مرضية (وردة، 2013).

#### - النظرية السلوكية:

يرى واطسن (Watson, 1912) أن الرهاب الاجتماعي سلوك مكتسب ومتعلم وذلك من خلال الاشراف الكلاسيكي أو الإجرائي، ويؤدي تكرار هذا السلوك والتعزيز إلى زيادة شدته، وتم التوصل إلى هذا المنظور من خلال دراسة التجارب المؤلمة التي يتعرض لها الفرد خلال حياته (شاهين وجرادات، 2012).

وأكد ذلك من خلال التجربة التي قام بها على الطفل البرت التي تمكن من خلالها تعليم الطفل الخوف من الفأر خوفاً مرضياً بعد أن كان يلاعبه، وكذلك زاد الإيمان بهذه النظرية بعد علاج طفل كان يعاني من الخوف المرضي، وذلك بالاستناد إلى الأشراف . وتعتبر النظرية السلوكية أن السلوك الإنساني ما هو إلا مجموعة من العادات تعلمها الفرد أو اكتسبها أثناء مراحل نموه المختلفة، وتتحكم في تكوينها قوانين الدماغ، وأن الاضطراب الانفعالي ناتج من العوامل الآتية: (الحريري، 2009: 138).

- الفشل في اكتساب أو تعلم سلوك مناسب.

- تعلم أساليب سلوكية غير مناسبة أو مرضية.

- مواجهة الفرد لمواقف متناقضة لا يستطيع معها اتخاذ قرار مناسب.

- ربط استجابات الفرد بمنبهات جديدة لاستثارة الاستجابة

فالاضطرابات السلوكية والعصابية حسب هذه النظرية عبارة عن سلوك مكتسب يتم تعلمه من خلال التشريط.

وقد ركز المعالجون السلوكيون بشدة على المرضى (مثل الرهابيين) الذين اكتسبوا مخاوف أو أشكالاً من القلق، إذ يفترض أن هذه المخاوف تكتسب عن طريق الاشراف الكلاسيكي الذي يرتبط فيه مثير محايد بمثير مؤلم أو غير سار (فايد، 2008: 97).

حيث يفترض السلوكيون أن الاضطرابات الانفعالية ردود فعل متعلمة يتغلب بها الشخص على مختلف المواقف العصبية، وعند العلاج يضعون في حيز التطبيق مبادئ التعلم، وتوجد عدة مداخل

رئيسة في العلاج السلوكي، منها الاشراف المضاد، والذي يعد كسراً للرابطة بين منبه واستجابة معينة حيث لهما إشراف تقليدي (الحويلة، 2010: 65) .

#### - نظرية التحليل النفسي:

قدم فرويد (Freud, 1896) تفسيرات للرهاب الاجتماعي، ووفقاً لنظريته يرى أن الرهاب الاجتماعي يكون نتيجة رغبات مكبوتة من قبل الأنا، ويرجع سبب كبتها لأنها غير مرغوبة، وتبقى هذه الرغبات باستمرار تلح في الظهور، وهنا تدرك الأنا أن هنالك خطراً حقيقياً يحتاج إلى مواجهة، وهذا يؤدي إلى شعورها بالخوف الزائد من ظهور تلك الرغبات وتقوم الأنا بإسقاط هذا الخوف على شيء آخر (سامية وناصر الدين، 2008). وأن هذا الخوف مرتبط بمعاني لدي هذا الفرد، فهو دفاع حقيقي للمشكلات التي تواجهه، وكذلك تكون نتيجة الصراعات التي تعرض لها الفرد في الطفولة المبكرة (شاهين وجرادات، 2012).

#### - نموذج ليري وشلينكر (Schlenker, B. R., & Leary, 1982):

قدم كل من ليري وشلينكر نظريتهما المسماة تقديم الذات والتي فسرا من خلالها القلق الاجتماعي، معتبرين أنه مفهوم يصف مجموعة من الخبرات المعرفية والوجدانية التي تنتج عن توقع تقييم الأخر الفعلي أو المتخيل في المواقف الاجتماعية، ويرتبط به ردود أفعال متنوعة متضمنة الانسحاب (المادي أو المعرفي) ومشاعر الدونية والتمركز حول الذات ونقص في ضبط النفس.

ويظهر القلق الاجتماعي عندما يندفع الفرد لتشكيل انطباع مفضل لدى الآخرين، لكنه يشك في قدرته على ذلك، ويتوقع منهم ردود فعل تقييمية غير مرضية، حيث يرغب الفرد في حضور الآخر أن يقيم ذاته في أفضل صورة (أمين، جذاب، قوي...)، رد فعل الآخر يزود بتغذية راجعة حول إن كان الفرد أدى الانطباع المرغوب أم لا، ويعمل كمعيار لتقييم مدى نجاحه في تحقيق هدف تقييم الذات (الكتاني، 2004: 301) .

ويؤكد هذا النموذج أن ثمة عوامل متعددة تعمل كمنشط لتوليد الشك لدى الفرد في قدرته على إعطاء صورة مرضية عن ذاته، جزء من هذه العوامل يتعلق بصفات الفرد، وصفات الطرف الآخر، وجزء يتعلق بصفات الموقف والظروف المحيطة به، ونذكر هذه العوامل فيما يلي: ( أبو جدي، 2004: 29):

-الشعور الدائم بعدم القدرة على تشكيل الانطباع المرغوب.  
-إدراك الفرد لاستنكار الآخر أو ما يمس هويته.  
- إدراك العجز أو عدم القدرة على التنبؤ والضبط للوصول إلى نتائج مرغوبة.  
-صفات الآخر (قوته وثقته بنفسه ومركزه الاجتماعي..)، و سياق الموقف، والمجال المحيط، وعدد المستمعين جميعها تتفاعل مع خصائص الفرد في ذلك الموقف، وتؤثر في مدى شعوره بالقلق.

-مدى أهمية الصور التي يرغب الفرد في إظهارها عن ذاته بالنسبة إليه.  
- شدة الوعي بالذات العامة.  
-حاجة الفرد لتوجيه الآخر، أو دافعه العالي لأن يكون مقبولاً من الآخرين.  
- الخوف من التقييم السلبي يزيد من شك الفرد في قدرته على تشكيل الانطباع المفضل لدى الآخر.

- عدم معرفة الصفات التي يرغبها الآخرون.  
- إدراك التباين بين أداء الفرد والمعايير المتعلقة بالسلوك المناسب.  
-غموض الموقف، أو جدته يؤدي إلى عدم معرفة القواعد المطلوبة في الموقف الاجتماعي، وتجعل من الصعب عمل خطة معينة للسلوك. وهنا تظهر العلاقة الفردية بين الأفراد في مدى إدراكهم للغموض.

- نقص في اعتبار الذات.  
- ازدياد أهمية الهدف أو المعيار.  
ومن ناحية ثانية، يمكن أن تؤثر عوامل عديدة أخرى على توقعات الشخص حول مواجهة أهداف إدارة هذا الانطباع وتطويره، وتتضمن هذه العوامل اضطرابات مدركة أو اضطرابات حقيقية في المهارة الاجتماعية، وتقديراً متديناً للذات، وأماً متواضعة في النتائج المرتقبة (دبرا، 2002: 249).

- نموذج كلارك وويلز (1995, Wells, et all) :  
لقد طور كل من وويلز، وآخرون نمودجا لتفسير الفوبيا الاجتماعية يركز على فكرة مراقبة الذات وتركيز الانتباه عليها أثناء المواقف الاجتماعية واعتبار أن ذلك يمثل منشأً تتدفق من خلاله تصورات المريض السلبية عن نفسه، وعن ما يعتقد الآخرون عنه.

وقد كان الافتراض الأساسي لهذا النموذج أن مريض الرهاب الاجتماعي يشعر بالقلق في المواقف الاجتماعية خوفاً من الظهور بالمظهر المخزي أمام الآخرين فيعمد إلى تركيز انتباهه على نفسه مدققاً في كل التفاصيل، وبشكل ذاتي تماماً يقوم بوصف سلبي للصورة التي يبدو عليها مهملاً بذلك الإطار العام للموقف، وأية تفاصيل لما يحدث حوله، ويؤدي الانتباه المركز على الذات إلى الحصول على معلومات ذاتية تحمل في طياتها استنتاجات مشوهة و محرفة عن الذات وعن الموقف (Wells, et all ,1995)

وبناء عليه فإن الأفراد ذوي الرهاب الاجتماعي تتكون لديهم صور عقلية محرفة، وسلبية عن الذات تترك بصماتها على كل من إدراكهم وأدائهم الاجتماعي، وهو ما يشار إليه بالانتباه المتمركز على الذات أي مراقبة الذات وتوليد صور عقلية داخلية تعزز توقعاتهم عن التقييم السلبي من الآخرين، الأمر الذي يعيق إمكانية التقييم الموضوعي لسلوك الآخرين واقعيًا، أي منع أي تغذية راجعة إيجابية.

و يشير هذا النموذج إلى أن الأفراد ذوي القلق الاجتماعي يميلون إلى استخدام المعلومات الداخلية مثل أفكارهم ومشاعرهم الشخصية والإحساسات الجسمية في بناء وتكوين انطباع عن الطريقة التي يظهرون بها للآخرين مثل (أنا أعرف أن كل واحد منهم كان ينظر إلي)، وأن هذا الانطباع يمكن أن يحدث في شكل صور عقلية بصرية تتشكل من المنظور الخارجي أو منظور الملاحظ، وهذه الصور العقلية عادة ما تكون سلبية، وهذا ما يؤدي إلى استمرار القلق الاجتماعي لديهم وجعلهم يسلكون بطريقة غير مقبولة اجتماعياً ومربكة ومخزية تؤدي بهم إلى نتائج خطيرة مثل الخزي والنبذ، وهذه الاعتقادات هي التي تسبب القلق لديهم (الطراونة، 2016).

#### - نموذج بارلو (Barlow 2000):

قدم بارلو في البداية (1988-1991) نموذجاً يفترض أن العمليات الأساسية المحددة لاضطراب القلق العام، هي ذاتها العمليات التي تمثل جوهر كل أنواع اضطرابات القلق الأخرى، وقد أطلق عليها اسم الفهم أو الإدراك القلق الذي يعتبر حالة مزاجية موجهة مستقبلياً، يصبح الشخص وفقاً لها مستعداً لمواجهة أية أحداث سلبية، ويرتبط الإدراك القلق بحالة انفعالية سيئة شديدة وبحالة الاستثارة المزمنة والمرتفعة، وبحالة الشعور بالعجز عن الضبط والتحكم، وبتركيز الانتباه على المنبهات المهددة. وفي حين ينظر إلى عملية الإدراك القلق، على أنها موجودة في كل اضطرابات القلق، إلا

أن مضمونها يختلف من اضطراب إلى آخر (مثل ذلك القلق المصاحب لنوبات الهلع من المستقبل كما يظهر في اضطرابات الهلع، أو القلق المصاحب للتقويم الاجتماعي السلبي للتفاعل الاجتماعي، كما يظهر في المخاوف الاجتماعية).

ولقد افترض بارلو في موضع آخر أن هذه العمليات (من قبيل الشد والتوتر، والتيقظ، والشعور بالعجز عن الضبط والتحكم، ربما تنتج عن خبرات الحياة المبكرة، وربما تقوم مقام العوامل المهيئة للمعاناة من مدى واسع من الاضطرابات الانفعالية أو الوجدانية في المراحل التالية . (دبرا، 2002).

## 2.2 المحور الثاني: التكيف النفسي

### 1.2.2 مفهوم التكيف النفسي:

إن مصطلح التكيف Adaptation وهو من المفاهيم الأساسية في علم النفس، وهو مستعار من علم البيولوجيا حسب ما حددته نظرية تشارلز دارون عن التطور سنة 1859 (فهيم، 1998 : 10) و التي قرر فيها أن الكائنات الحية التي تبقى هي الكائنات التي تستطيع أن تتواءم مع صعوبات وأخطار العالم الطبيعي وهذا ما عبرت عنه نظرية دارون (البقاء للأصلح) (الحافظ، 1987 : 29)،

ويشير مفهوم التكيف في معناه العام إلى عدة معان في حياتنا اليومية، ويظهر معناه في ميادين مختلفة يرجع بعضها إلى صلتنا مع محيطنا الطبيعي أو الاجتماعي و بعضها الآخر إلى صلتنا بأنفسنا أنه مجموعة عمليات يمر بها الفرد، وتظهر نتائجها في ردود الأفعال التي يجيب بها الفرد على متطلبات مفروضة عليه يكون غرضها الرئيس هو العمل على تحقيق التوازن بين الفرد وهذه التغيرات التي تطرأ على المحيط الذي يكون الفرد متفاعلا معه (الرفاعي، 2010).

لقد اهتم علماء النفس بموضوع التكيف النفسي لارتباطه بالسلوك الإنساني ارتباطا مباشرا وهذا يعد بدوره ردة فعل يحاول بها الفرد تحقيق المواءمة بين دوافعه وحاجاته من جهة، ومتطلبات البيئة وظروفها المختلفة من جهة أخرى (النوبي، 2010)

ويعد الرهاب الاجتماعي أحد اضطرابات القلق، ويعرف بأنه خوف الشخص المرضي من تفحص وتدقيق الآخرين، وأن يكون محط انتباههم وتركيزهم، وذلك يتضمن المواقف الاجتماعية مع الغرباء، وقد يتوافق مع الرهاب الاجتماعي نوبات من الذعر ( Colman,2009:710).

ويشير مفهوم التكيف النفسي أيضاً إلى عملية تعديل الاتجاهات والسلوك لكي توفي بمطالب الحياة بشكل فعال وإقامة علاقات شخصية بناءة مع الآخرين والتعامل الكفء مع المواقف المشكلة والضاغطة وتحمل المسؤوليات وتحقيق الحاجات والأهداف الشخصية، كما يرتبط مفهوم التكيف النفسي بمفهوم الصحة النفسية التي تتحقق من خلال عمليات التكيف المستمرة (العناني، 2011).

ويعرف التكيف بأنه العملية التي بوساطتها يحاول الفرد أن يحافظ على مستوى التوازن النفسي والسيولوجي، وهو التوازن الذي يرجع إلى السلوك الموجه نحو تخفيض التوتر، وهذا يتضمن حالة من العلاقة الإيجابية بين الفرد وبيئته (جبريل، 2014م، ص12).

## 2.2.2 الفرق بين التكيف والتوافق:

بعد الاطلاع على الأدب السيولوجي في التكيف والتوافق تبين إن هناك تداخلاً في التعريفات حيث أن بعض الباحثين، ونذكر منهم لازاروس ذكروها بنفس المعنى والمفهوم، فإذا ذكرت مستويات للتوافق عند أحدهم ذكرها آخر بمستويات التكيف، ويشير لازاروس إلى أن التكيف والتوافق يمثلان معاً زاوية وظيفية لفهم سلوك الإنسان والحيوان باعتبار أن السلوك عملية تكيف مع الحاجات المختلفة الفيزيائية، وهو نوع من التوافق مع الحاجات النفسية (نوري، 2009)، ويرى الدريني أن التكيف اصطلاح نقله السيكولوجيون عن البيولوجيين، وأصبح ينطبق على الحياة السيكولوجية أكثر من الحياة الفيزيائية (الدريني، 1983 : 437).

ويرى المليجي أن التوافق هو الأسلوب الذي بوساطته يصبح الشخص أكثر كفاءة في علاقته مع البيئة، أما في حالات الصراع النفسي او المشكلات الخلقية فإن الفرد يعدل من سلوكه وعاداته واتجاهاته ليوائم الجماعة التي يعيش بينها، وهذا ما يطلق عليه التكيف (المليجي، 1971 : 358).

وينظر علم النفس بصورة عامة إلى التكيف من زاويتين أساسيتين هما :

1- دراسة الوظائف النفسية المختلفة التي تظهر لدى الإنسان مثلاً الإحساس والدافع والعواطف والتعلم والتخيل والإدراك والتذكر والنسيان دراسة تحليلية للوصول إلى مبادئ عامة.

2- دراسة الإنسان من حيث كان يعمل، وأن دراسة الإنسان من حيث هو شخصية فريدة تعمل في شروط محيطه والكشف عن جوانب الإنسان المختلفة (عباري وآخرون، 2010 : 21).

### 3.2.2 أنواع التكيف:

#### التكيف النفسي الاجتماعي:

يرتبط التكيف النفسي الاجتماعي بمفهوم الصحة النفسية، والتي تتضمن عمليات التكيف المستمرة، التي يشعر بها الفرد بالتوافق والتواءم مع ذاته، ومع المجتمع الذي يعيش فيه، ويرتبط التكيف الاجتماعي بالصحة النفسية إذا كانت أهداف الفرد تتفق مع قيم ومعايير المجتمع، أما التكيف النفسي فيرتبط بالصحة النفسية إذا كان هناك توافق للفرد مع نفسه، ورضى عنها وعن ماضيها وحاضرها ومستقبلها، وتقبله لقدراتها وطموحاتها وسعيه الى تنميتها ( ابوحويج والصفدي، 2001).

ويعد مفهوم التكيف النفسي الاجتماعي من المفاهيم الأساسية في علم النفس عموماً، فقد عرفه سفيان (2004) بأنه إشباع الفرد لحاجاته النفسية، وتقبله لذاته، واستمتاعه بحياة خالية من التوترات والصراعات والاضطرابات النفسية، واستمتاعه بعلاقات اجتماعية حميمة، ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية، وتقبله لعادات وتقاليد وقيم مجتمعه .

ويعد التكيف عملية ديناميكية مستمرة يقوم بها الفرد بصفة مستمرة، ليعدل بناءه النفسي أو سلوكه ليستجيب لشروط المحيط الطبيعي والاجتماعي، ويحقق لنفسه الشعور بالتوازن والرضا، وتبدأ عملية التكيف عندما يشعر الشخص بضغط ينجم عن وضع معين، وينتهي حين ينجز السلوك الذي يستطيع القيام به ( الخالدي والعلمي، 2009).

ويشير العناني (2005) إلى عدة أنواع للتكيف منها التكيف البيولوجي والاجتماعي والنفسي، وستقتصر الدراسة الحالية على نوعين من التكيف ومتعلقين بموضوع الدراسة :

#### - التكيف الاجتماعي :

يتضمن التكيف الاجتماعي السعادة مع الآخرين، والالتزام بقوانين المجتمع وقيمه، والتفاعل الاجتماعي السوي والعمل لخير، والراحة المهنية، ويظهر هذا النوع من التكيف في مجالات الدراسة والأسرة والعمل (بطرس، 2008)، فالتكيف الاجتماعي هو تعلم أنماط السلوك الضرورية، أو تعديل العادات الموجودة بحيث تتماشى مع المجتمع، ويحدث نتيجة التعلم استجابات جديدة تختزل

التوتر الناتج عن الصراع، ومحاولة الوصول الى الحل الناجح، فالتوافق ما هو إلا ثمرة التكيف، في حين أن سوء التوافق هو عدم القدرة على التكيف في المواقف الاجتماعية (الرفاعي، 2010) .  
ويعد التكيف الاجتماعي نوعاً من التحول في تاريخ حياة الفرد، وهذا التحول يتطلب عملية اكتساب مهارات متجددة للتعايش مع التغيير ومع القوانين والعادات المختلفة، كما يتضمن العملية الملكية والمعرفية، وإعادة بناء الهوية، ويعتمد مدى التكيف على الفرد ومحددات المحيط الخارجي سواء الأسي أو الاجتماعي (Morris, M. A., & Robie, 2001).

- التكيف النفسي:

ويشمل التكيف النفسي السعادة مع النفس، والرضا عنها، وإشباع الدوافع الأولية المتمثلة في الجوع والعطش والجنس والراحة والأومومة، بالإضافة إلى الدوافع الثانوية المكتسبة مثل الأمن والحب والاستقلال وانسجامها وحل صراعاتها، بما يتناسب مع القدرات والإمكانات مع مستوى طموح الفرد وأهدافه (بطرس، 2008).

ويرى الرفاعي (2010) أن التكيف النفسي يشير إلى العملية المستمرة التي يهدف بها الفرد الى تغيير سلوكه، ليحدث علاقة أكثر ايجابية بينه وبين نفسه من ناحية وبينه وبين بيئته من ناحية أخرى . كما أن التكيف النفسي هو العملية التي تسعى إلى إحداث التوازن بين الفرد والبيئة، وإذا ما اختل التوازن النفسي لدى الفرد، فإنه يلجأ إليه، إما لعدم إشباع حاجاته، أو لعدم تحقيق أهدافه، بقصد إعادة هذا التوازن الذي يتحقق بإشباع هذه الحاجات أو تحقيقها .

إذ إن الفرد في أثناء عملية التكيف يستجيب لنوعين من المتطلبات: "متطلبات خارجية، وأخرى داخلية فالمتطلبات الخارجية تشير إلى متطلبات البيئة الخارجية، ومتطلبات الأشخاص الآخرين في هذه البيئة، أما المتطلبات الداخلية فتشير إلى الحاجات الجسمية، إضافة إلى الحاجات الاجتماعية مثل: الحاجة إلى رفقة الآخرين، والقبول الاجتماعي، والإحساس بتقدير الذات، والتقدير الاجتماعي، والحاجة إلى الحب (الأطرش، 2000).

فعملية التكيف النفسي الاجتماعي تتناول جميع الجوانب الداخلية والخارجية للفرد، بغرض إشباع الحاجات الشخصية والاجتماعية لديه والأساس لعدم التكيف النفسي، هو وجود حالة من صراع انفعالي يعاني منه الفرد، وينشأ هذا الصراع نتيجة وجود دوافع مختلفة توجه الفرد وجهات متباينة. وبناء على ذلك، تستلزم دراسة التكيف النفسي، ومعرفة العمليات التي يستطيع الأفراد عن طريقها التغلب على حاجتهم، وعلى عجزهم، والتغلب على المعوقات التي تقف في طريقهم، فالشخص

المتكيف هو الذي يقف من المشكلات موقفاً إيجابياً بناءً، أي أنه يواجه العوامل التي تسبب له المشكلات، ويحاول التغلب عليها في حدود إمكانياته، فهو يعالج العوامل المسببة للمشكلة بثقة، وتحدد ثقة الفرد بنفسه مدى إدراكه للمواقف التي يمر بها، ومدى قدرته على مواجهتها (الشيخ، 2002).

#### 4.2.2 خصائص التكيف:

يرى علماء النفس أن التكيف أو التوافق له خاصيتان رئيسيتان هما (العامري، 1974: 98) :

- أ- أنه عملية مستمرة باستمرار الحياة.
  - ب- إنه عملية نسبية، بمعنى أنه قد يكون الفرد متوافقاً في فترة من حياته وغير متوافق في فترة أخرى، وقد يكون متوافقاً في مجال من مجالات الحياة، وغير متوافق في مجال آخر وهكذا.
- ويضيف الطحان أن هناك بعض السمات الشخصية التي تدل على التوافق - التكيف - السوي مؤكداً أنه يتعذر على الفرد تحقيق التكيف بدونها وأهم هذه السمات ما يلي (الطحان، 1996: 201):

- أ- اتجاهات سوية نحو الذات.
- ب- إدراك الواقع بشكل واقعي.
- ج- أن يتوافر لدى الفرد كفاءات جسمية وعقلية واجتماعية وانفعالية تجعل الفرد قادراً على مواجهة مشكلات الحياة.
- د- الاستقلالية، والثقة في الذات وتحمل المسؤولية.
- هـ- تحقيق الذات بمعنى أنه يعي الفرد إلى تنمية إمكانياته إلى أقصى حد.

#### 5.2.2 معايير التكيف:

هناك عدة معايير لتعرف سوء التكيف. أول هذه المعايير هو المعيار الإحصائي، وينطلق من فكرة التوزيع الطبيعي التي ترى أن أكثر الحالات تقع حول المتوسط، وينظر إلى المتوسط عادة بأنه الاستواء والاعتدال، وينظر التطرف في شدة الانحراف عن المتوسط بأنه الشذوذ. وفي ضوء ذلك، يحدد السلوك جيد التكيف أو سيء التكيف بمقدار انحرافه عن المتوسط، أي ما هو سائد لدى

الأكثرية، أما المعيار الثاني، فهو المعيار المثالي الذي يعتمد على فكرة مثالية تدعي أن المثل الأعلى هو الكمال وهو الذي ينبغي أن يتخذ محكاً في الحكم على السلوك. فكلما كان سلوك الفرد قريباً من الكمال كان أقرب للسلوك السوي، وكلما ابتعد عن الكمال كان شاذاً وغير سوي (Feldman ,1989: 230-232).

أما المعيار الثالث، فيعتمد على الراحة الذاتية كمعيار التكيف الجيد. وبهذا؛ فإن السلوك يكون سيء التكيف إذا كان يسبب للفرد الشعور بالضيق والقلق أو الذنب أو بسبب الأذى للآخرين. أما تقييم درجة سوء هذا السلوك، وتستند إلى درجة الانزعاج النفسي الذي يسببه هذا السلوك (1972) (Coe,

والمعيار الرابع في الحكم على سلوك بأنه سيء التكيف هو الاتجاه الوظيفي، حيث يعد سيء التكيف إذا انطبق عليه أحد المعايير الثلاثة الأتية وهي: عدم سماح السلوك للفرد بأن يتفاعل بفعالية مع الآخرين كعضو في المجتمع، وعدم سماحه للفرد بإشباع حاجاته الخاصة، ووجود تأثير سلبي لهذا السلوك على صحة الآخرين النفسية (Feldman , 1989).

## 6.2.2 عوامل سوء التكيف النفسي:

هنالك عدة عوامل لسوء التكيف النفسي ومنها ما يأتي:

أولاً: الشعور بالإحباط: حيث يشعر الفرد بأنه غير قادر علي تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته.

ثانياً: الشعور بالقلق: وهو الحالة النفسية التي تحدث عندما يشعر الفرد بوجود خطر يهدده وهو ينطوي علي توتر انفعالي تصاحبه اضطرابات فيزيولوجية مختلفة.

ثالثاً: الشعور بالصراع: يحتل الصداق النفسي مكانة هامة كعامل من عوامل سوء التوافق لدى الأفراد، حيث ينطوي الصراع على حالة يمر بها الفرد لا يستطيع خلالها تحقيق أو إشباع دافعين معاً.

رابعاً: الكبت: وهو ممارسة لا شعورية دفاعية يلجأ إليها الشخص عندما يريد أن يبعد عن وعيه أحداثاً أو أفكاراً معينة عادة تكون غير مقبولة من قبل الآخرين أو مشينة (الدسوقي، 2004).

فتكيف الأفراد من الناحية النفسية يعد من أهم الأهداف التي تسعى كل وسائل التربية إلى تحقيقها ولاسيما الأخصائي النفسي التربوي، وعادة ما تختلف درجة وقابلية الأفراد على التكيف النفسي ذلك

لاختلاف حياة كل واحد منهم، وبالتالي اختلاف تركيبة شخصية كل منهم وقدراته (عبد العال، 2006).

ويؤكد العناني (2011) أن التكيف النفسي مفهوم يشير إلى العديد من مناحي حياة الفرد، فنحن نتحدث عن تكيف الطلاب في حياتهم المدرسية، أو عن تكيف الفرد في بيئته الاجتماعية أو بيئة عمله أو تكيفه مع ذاته، لكل ذلك، فالتكيف النفسي يعني وجود علاقة منسجمة مع بيئات الفرد (ذاتية، اجتماعية، انفعالية، وجسمية)، ويتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد وتلبية معظم مطالبه البيولوجية والاجتماعية، وعليه فإن التكيف النفسي عملية ديناميكية من خلالها يستطيع الفرد تعديل بنائه النفسي أو سلوكه ليحقق لنفسه الشعور بالتوازن وبالرضا عن ذاته.

### 7.2.2 العوامل المساعدة على التكيف: (Kobasa, Maddi, & Zola, 1983):

1- الالتزام: هو القدرة على الاعتقاد بحقيقة الفائدة، وأهميتها، وقيمتها وبالتالي فهي ميل الفرد لربط حياته بشكل تام مع ظروف الحياة المختلفة مثل: العمل والعائلة والعلاقات والاعراف. أن الأشخاص الذين لديهم التزام يستفيدون من معرفتهم، وهم يستطيعون اللجوء للآخرين متى ما كانوا بحاجة لذلك، وهذا الحس بالجماعة أو الحساب للآخرين هو المورد الأساسي الأكثر بين الأشخاص لإنجاح مقارعة الإجهاد النفسي.

2- السيطرة: هي ميل الفرد للاعتقاد والعمل كما لو أنه يستطيع التأثير على مجرى الأحداث الإيجابية أو السلبية التي تواجهه كونها تتعلق بقابليته وجهوده وشعوره بإمكانية استثمار ذلك في تنظيم بيئته والسيطرة عليها خصوصاً عند التكيف مع الضغوط المختلفة. وقد اشارت كوباسا إلى ان الفرد الذي يخبر درجة عالية من الضغط من غير أن يتعرض للمرض يتميز بشخصية تختلف عن الفرد الذي يصاب بالمرض عند تعرضه لنفس الدرجة من الضغط، وقد اطلقت على هذه النزعة مصطلح التكيف النفسي أو الصلابة النفسية.

3- التحدي: إن التحدي يجعل الأشخاص محفزين في بيئتهم ومتمرنين على الاستجابة لما هو غير متوقع ويسبب بحثهم عن تجارب جديدة ومثيرة، فالناس الذين يرحبون بالتحدي يكونون قد استكشفوا موارد محيطهم، وبيئتهم ويعلمون اين يتجهون ليجدوا المورد الذي يتزودون منه

لتعزيز كفاحهم ضد الإجهاد، فضلاً عن انهم متميزون بوساطة انفتاحهم ومرونتهم في الحكم، وتحملهم الغموض.

## 8.2.2 أنواع التكيف:

التكيف والتوافق عملية ديناميكية يقوم بها الفرد بصفة مستمرة في مجالاته المختلفة لتحقيق التكيف بينه وبين نفسه أولاً وبينه وبين البيئة التي يعيش فيها، ومن انواع التكيف ما يأتي (غباري وابو شعيرة، 2010):

### - التكيف الذاتي (تكيف الفرد مع نفسه):

يقصد به قدرة الفرد على التوافق بين دوافعه المقدمة وبين أدواره الاجتماعية المتصارعة مع هذه الدوافع، وهذا لتحقيق الرضا لنفسه وإزالة التوتر والقلق لدى الفرد وشعوره بالسعادة، ويعتبر التكيف الذاتي اساس تكامل الشخصية واستقرارها، والتخلص من الصراعات والتوتر النفسي وأن يكون الفرد قادراً ولديه القدرة عليه مواجهة ازماته النفسية العادية اليومية وقادراً على التغلب عليها، كما أن التكيف الذاتي ينسق بين قوى الشخصية المختلفة، ويجعلها تعمل كوحدة واحدة لتحقيق أهدافها، ويعد التكيف الذاتي اساس تكامل الشخصية واستقرارها، وان الشخص القادر على التكيف الناجح هو الذي يؤجل المهم تحقيقاً لإشباع الأهم، وتكيف الفرد مع نفسه يفضي إلى أن يوائم نفسه مع دوافعه النفسية.

ويعرف التكيف الذاتي بأنه خلو الفرد من الصراعات الداخلية. إن العجز في تحقيق التكيف الذاتي يجعل الفرد في صراعات نفسية مستمرة تمتص جزءاً كبيراً من طاقته لحل الصراعات وعدم التكيف الذاتي أيضاً يؤثر في كل أنواع التكيف الأخرى منها النفسي والاجتماعي (الهابط، 1987 : 30).

### - التكيف الاجتماعي (تكيف الفرد مع المجتمع):

يقصد به أن يتكيف مع البيئة الخارجية سواء أكانت مادية أو اجتماعية، ويقصد بالبيئة المادية كل ما يحيط الفرد من عوامل فيزيقية مادية مثل الطقس والحرارة والبرودة.... إلخ ) من العوامل الفيزيقية، أما البيئة الاجتماعية وهي تعني عناصر الثقة اللامادية مثل القيم والعادات والتقاليد والمعايير والنظم والافكار، والعلاقات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والأهداف والدوافع

الاجتماعية وغيرها (شعبان، 2010)، وإن التكيف الاجتماعي هو قدرة الفرد على حل مشكلات البيئة الاجتماعية المادية واللامادية، ومعنى ذلك ألا يقع الفرد فريسة أو يستسلم للبيئة، وليحدث تكيف الفرد مع البيئة يجب أن يستطيع التطبيع اجتماعياً وأن عملية التطبيع الاجتماعي التي تحدث التكيف الشخصي الاجتماعي للفرد مع البيئة تتم وفق أساسين أو بعدين هما :

- الالتزام بأخلاقيات المجتمع: ان عملية التطبيع الاجتماعي للفرد لا بد أن تتضمن التزام الفرد بما في المجتمع من أخلاقيات مستمدة من الشرائع السماوية (القرآن الكريم) ومن تراثنا الممتد عبر العصور، وهذه الأخلاقيات بمثابة معايير لضبط سلوك الفرد .

- الالتزام بقواعد الضبط الاجتماعي : كل مجتمع إنساني تضبطه أو تنظمه مجموعة من القواعد والنظم التي تمثل نموذجاً ثقافياً مادياً واللامادياً، تضبط سيره أفراد في المجتمع بين الأفراد، وتحكم العلاقات النسق القيمي الذي ارتضاه أفراد المجتمع ليكون منهجاً يسير عليه كل أفراد المجتمع (غباري وابو شعيرة، 2010 : 25).

وتتمثل عملية التكيف في سعي الفرد الدائم للتوافق بين مطالبه وظروفه ومطالب وظروف البيئة المحيطة به، ويتضح بالعلاقة بين الفرد والبيئة، وإن التكيف الذاتي والاجتماعي هما شرطان أساسيان لتمتع الفرد بالصحة النفسية (الهابط، 1987 : 29-32).

## 9.2.2 النظريات المفسرة للتكيف النفسي:

### - النظرية البيولوجية:

من مؤسسي هذه النظرية "دارون" و "مندل" و "كالمان" و "جالتون". وتركز هذه النظرية على النواحي البيولوجية للتكيف، إذ ترى أن كل أشكال سوء التكيف تعود إلى أمراض تصيب أنسجة الجسم والمخ، وهذه الأمراض منها الموروثة ومنها المكتسبة خلال مراحل حياة الشخص من إصابات واضطرابات جسمية ناتجة من مؤثرات من المحيط، أو يعود إلى اضطرابات نفسية قد تؤثر على التوازن الهرموني نتيجة التعرض للضغوط (بلحاج، 2011). ويرى أصحاب هذه النظرية أن عملية التكيف تعتمد على الصحة النفسية، ويقصد بالتكيف في ظل هذه النظرية انسجام نشاط وظائف الجسم فيما بينها، أما سوء التكيف فهو اختلال التوازن الهرموني أو نشاط أو وظيفة من وظائف الجسم (سعيد، 2009).

## - نظرية التحليل النفسي:

ترى هذه النظرية أن التكيف النفسي يعتمد على الأنا، فالأنا تجعل الشخص مكيفاً أو غير متكيف، و(الأنا القوية) التي تسيطر على الهو والأنا العليا تحدث توازناً بينهما وبين الواقع، أما (الأنا الضعيفة) أمام الهو فتسيطر على الشخصية فتكون الشخصية شهوانية تحاول إشباع غرائزها دون مراعاة القيم أو المثل، أو أن تسيطر (الأنا العليا) وتجعل الشخصية متشددة إلى درجة عدم المرونة، وتعمل على كبت الرغبات وتؤدي إلى سوء التكيف. ويرى "فرويد" أن التكيف نادر لدى الإنسان. وأن بداية سوء التكيف غالباً ما ترجع إلى مرحلة الطفولة، إذ تنمو (الأنا) نمواً غير سليم والنمو السليم يؤدي إلى نشوء (الأنا القوية) (المليجي ، 2000).

ويرى "فرويد" أن هناك آليات نفسية للتكيف شعورية ولا شعورية، فالآليات التكيف الشعورية هي الآليات التي يستخدمها الشخص في مواجهة الحياة على نحوٍ واعٍ وإرادي بحيث يسمح له الموقف بالتفكير والمحاكمة والتخطيط والمواجهة واستعمال كفاياته العقلية والمعرفية والحركية إلى إيجاد الحلول التي تكفل له تحقيق أهدافه، وآليات التكيف اللاشعورية (الحيل الدفاعية): حين يواجه الفرد مواقف تهدد ذاته أو تعرضه لتجارب مشبعة بالقلق، ويخفق في تأمين سبل المواجهة العقلانية الناجحة، فإنه يلجأ لاستعمال الحيل الدفاعية، وهي محاولات لاشعورية يقوم بها الفرد لحماية نفسه وتأكيد تكامل ذاته. وتتصف هذه الحيل والآليات بأنها محاولات للهروب من المواقف المثيرة للقلق، وتنطوي على تشويه لعناصر المعلومات البيئية، وقد يقوم بها الأسوياء وغير الأسوياء بصورة لا شعورية، ومنها: الكبت، والنكوص، والإسقاط، والتقمص، والتعويض، والتبرير أو التسوية، والأخيلة والأوهام، والتسامي. إن الحيل الدفاعية وسائل لخفض القلق والتوترات المصاحبة للأزمات النفسية على اختلاف أنواعها ومصادرها، فهي تخفف من وطأة العقبات المادية والمعنوية التي تعترض الفرد، كما تقيه من معرفة عيوبه ونقائصه ونياته الدفينة الذميمة، فتقيه من مشاعر النقص والذنب، ومن استصغار نفسه واتهامها، فهي تعمل بطريقة آلية لاتسبقها روية أو تفكير، كما لا يمكن ضبطها بالإرادة، وأغلبها فطري لا يكتسبه الفرد عن طريق الخبرة والتعلم (مىلاد، 2012: 4-5).

## - النظرية السلوكية:

مفهوم التكيف لدى السلوكيين هو اكتساب الشخص لمجموعة من العادات المناسبة والفاعلة في معاملة الآخرين، والتي سبق للشخص أن تعلمها، وأدت إلى خفض التوتر أو أشبعت حاجاته ودوافعه، وبذلك تدعمت وأصبحت سلوكاً يستدعيه الشخص كلما واجه الموقف نفسه مرة أخرى والتكيف عند "واطسن" (Watson)، و "سكنر" (Skinner) لا يمكن أن ينمو عن طريق ما يبذله الجهد الشعوري للشخص، ولكنه يتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات أو إثابات البيئة (بلحاج، 2011).

أما السلوكيون المعرفيون أمثال "باندورا" (Bandura) و "ماهوني" (Mahony) فقد استبعدا تفسير إن التكيف يحدث بطريقة آلية تبعده عن الطبيعة البشرية، وعدوا أن الوظائف البشرية تتم لدى الفرد على درجة عالية من الوعي والإدراك ملازمة للأفكار والمفاهيم الأساسية، ويرون أن السلوك التكيفي يؤدي إلى خفض التوتر والناج عن إلحاح دافع معين، وأن الشخص يتعلم هذا السلوك، ويميل إلى تكراره في المواقف المماثلة، ويرون أن الشخصية ماهي إلا جهاز للعادات والمهارات والسلوكيات التي اكتسبها الشخص، والسلوك التكيفي هو القدرة على التنبؤ بالنتائج المترتبة على السلوك والقدرة على ضبط الذات. وسوء التكيف عند السلوكيين يتمثل في عدم قدرة الفرد على ملاحظة النتائج غير المرغوبة التي تترتب على سلوك معين، فضلاً عن أنه يتضمن صعوبة ضبط الذات، وهذه القدرات هي مهارات أو سلوكيات متعلمة وقابلة للتغيير في أي وقت من عمر الشخص (مقبل، 2010: 17).

## - النظرية المعرفية :

يرى أصحاب هذه النظرية بأنه لدى الفرد الحرية في اختيار أفعاله التي يتكيف بها مع نفسه ومع مجتمعه، وهو يقبل علي اختيار السلوك المقبول اجتماعياً ويتوافق حسناً مع نفسه ومجتمعه ولا يتكيف تكيفاً سيئاً إذا تعرض لضغوط بيئية، فالفرد عندما يشعر بضغوط من الأسرة أو إذا تعرض للظلم، وشعر بالتهديد وعدم التقبل فذلك يؤدي إلى انحرافه، وكم يرون أهمية لقدرة الفرد الذاتية والمعرفية في اكتسابه التوافق فكلما كان الفرد متعلماً ومكتسباً للأفكار التي تتناسب مع الواقع المحيط به كان قادراً علي التكيف السليم.

ويرى لازاروس و فولكمان (Lazarus and Folkman, 1986) أن تقييم الفرد الآلي للموقف يحدد أساليبه في التكيف، حيث يتم تقييم الفرد للأحداث المسببة للضغط النفسي على أنها مرهقة، أو تفوق قدرته، وتعرضه للخطر، في إطار علاقته بالبيئة وتقييمه المعرفي للضغط، وتتولد نتيجة لذلك استجابات مختلفة انفعالية أو فسيولوجية تجاه الحدث الضاغط، فقد يدرك شخصان الحدث على أنه ضاغط لكن أحدهما يعتقد أن لديه مصادره وإمكانياته التي تساعد على التعامل معه، بينما لا يعتقد الشخص الآخر ذلك، طبقاً لمصادر المواجهة الشخصية والمعرفية والاجتماعية والمادية لدى كل منهم (بركات، 2010) .

ويلعب الفني (الرسم) دوراً كبيراً في تخفيف حدة الرهاب الاجتماعي ويساهم أيضاً في سرعة تكيف الأفراد مع المجتمع المحيط بهم، حيث يستخدم الرسم عادة وسيلة لاستكشاف الأفكار، وتسجيلها، وتطويرها، ونقلها؛ وبذلك يتمكن المصمم من أداء مهام إدارية، وتحقيق مخرجات إبداعية، والسيطرة على الإنتاج. ويرى توفاي أن الرسم يتيح للمصمم أن يأخذ بعين الاعتبار مجموعة من الأفكار التصميمية البديلة في الوقت نفسه، ويؤدي الرسم دوراً مهماً في تحليل المشكلة التصميمية وتحديدها، وتطوير أفكار المصممين، وإيجاد الحلول المناسبة للجوانب المختلفة للتصميم. ويرى عرفات النعيم أن "الرسم أداة تفكير وبحث بصرية يستخدمها المصمم لوضع تصوراته الأولى عن موضوع معين، ولإستكشاف الأفكار، وتقييمها، وتحليلها، ومراجعتها" (Tovey, 1989).

كما أثر الرسم اليدوي الحر في تطوير قدرات الطالب على ابتكار الحلول الإبداعية في عمليات تصميم الجرافيك وأصالته، إضافة إلى أن تصميم الجرافيك ينتج من فرق للتصميم، أما الفن فمن شخص واحد. وتصميم الجرافيك موجود في نسخ متكررة، أما الفن فعلى النقيض من الفنان يخطط مصمم الجرافيك لإنتاج أعداد كبيرة، ويختلف تصميم الجرافيك عن الفن من حيث الأهمية الثقافية؛ ذلك أن الأهمية الثقافية للفن أكبر من تلك التي للتصميم، حيث يترك الفن قيمة خالدة، أما تصميم الجرافيك فهو قيمة مؤقتة وفقاً لهولند (Holland, 2001) والفنانون يستمتعون بمساحة كبيرة من الحرية الإبداعية والاستقلالية، أكثر من مصممي الجرافيك. ويضيف أن فكرة التعبير "عندما ترسم، غالباً ما تنظر إلى العمل لتقول إلى أي مدى يعبر عنك، ولكن التعبير عن الذات في تصميم الجرافيك فهو غير ظاهر" (Ommen, 2007).

ويعد الرسم عملية تفكير بصري متمثلة في الرصد، والمشاهدة، والملاحظة، والإدراك الحسي والذاكرة، والتأويل، والتمثيل، والمحاكاة، والتجريب وإن أخذت بصفاتها قوانين، تسير بالعمل الأكاديمي، وبمنهجية واضحة، من بدايته إلى الوصول إلى النتائج المرجوة، التي لا تتوقف عند حدود المحاكاة، والتمثيل، بل تتعداها إلى التأويل، والمبالغة، والاختزال، وتفكيك الشكل وتحطيمه، وإعادة صياغته، ليصار إلى استقباله حسيّاً عملاً فنياً، فهي القوانين والأسس نفسها التي تستخدم في عمل التصميم، وتحليله، ونفذه (Lin, 1993). "وإخراج الفكرة أو التصور إلى حيز الوجود، في تكوين بأخذ شكل رسم ما، أو نموذج، أو قالب، أو نمط، أو بُعد، أو خصوصيات شكل ما، والتي لا شك أن الأبحاث السايكولوجيا (النفسية) في مجال علم النفس تكشف عن جوانب عديدة للإبداع والفن ولصيورة التعبير بدءاً بمثيراتها ودوافعها مروراً بالنشاطات الإنسانية من حس وإدراك حسي وعقلي وتصور وتخيل... الخ. (Lin, 1993).

إن علم النفس الحديث وتحديداً مدرسة التحليل النفسي أزلت الطابع الغربي الخرافي عن الإبداع الفني وأرست قواعد الإبداع على أسس علمية ليست فوق طبيعة البشر أو في أعالي قمم الجبال، وإنما في الأسفل والأعمق من باطن النفس البشرية ومهما كانت نقاط الاختلاف بين الفن وعلم النفس فإن نقاط التقارب موجودة بينهما والتقاطع بين الاثنين يحدث أكثر من مرة على الطريق الطويل، وأن لعلم النفس فضلاً على الفن سيظهر جلياً من خلال المعالجة لهذا الموضوع (عوض، 1994).

فعلم النفس هو أقرب العلوم الإنسانية للأعمال الفنية، وقد حاول أصحابه أن يستخدموه في نطاق الفن، ذاهبين في ذلك إلى أن المادة التي يعالجها علم النفس هي عينها التي يتناولها الفن، وهي التعبير عن المشاعر والانفعالات وترجمة العواطف ومعالجة ما في العقل الواعي واللاواعي من صور (غانشف، 1990).

تعد التربية الفنية جزءاً من مناهج العملية التربوية والتعليمية، حيث تتكامل مع المواد الدراسية الأخرى كي تسهم في بناء شخصية الفرد وتعديل سلوكه وتهذيب ذوقه، وذلك من خلال استخدامه الخامات وأدوات الفن المختلفة.

والتربية الفنية لها مكانتها المميزة بين العلوم الأخرى بالرغم من حداثة نشأتها وقلة الداعمين لها كمادة علمية وفنية على حد سواء، وهذا الدعم كان له أثره الواضح لدى الشعوب الأوروبية،

وكانت السبابة في نهجها وتأكيد منهجية المادة، بينما جاء التفاوت في تأكيد أهمية التربية الفنية عربياً متأخراً، ولمس ذلك الاهتمام عندما تأسست أول كلية التربية الفنية في مصر عام 1938م (أبو شعيرة، 2006).

ويشير جودي (1999) إلى أن علماء النفس والسيولوجيا يعتبرون الفن شيئاً مهماً في حياة الإنسان؛ إذ لا يمكن الاستغناء عنه، فهو يوفر أكبر قدر من الراحة النفسية وفيه تبرز المواهب الفنية، ويكتسب الإنسان وعياً على تذوق الجميل ومعرفته للقيح، وقد يقاسي معظم أطفالنا من الحرمان من ممارسة نشاطاتهم الفنية في البيت والمدرسة، بسبب الإهمال من آبائهم وأمهاتهم، وكثير من الناس لم يكونوا قد تعلموا كيف يستفيدون من وقت فراغهم في تنمية تفكيرهم وخيالهم وذوقهم وأحاسيسهم الفنية .

وإن مجتمعنا اليوم يرقى ويتطور، والأمة تسمو وتتقدم بجهود طائفة مختارة من أبنائها وهبها الله الإحساس الفني، وميزها عن غيرها بالمشاعر الرقيقة، ترى ببصيرتها حقائق الوجود ومعاني الحياة الإنسانية، وتستكشف أسرار الكون . (طالو، 2010).

ويعتبر الرسم قديم قدم الحضارات المختلفة فرغم كثرة الانتاجات والآثار الفنية التي أنتجتها الحضارات المختلفة عبر العصور التي وصلت إلينا، ورغم ما يتمتع به الفنان من مكانة متميزة كناقل ومسجل لحضارة أمته، إلا أنه لم يصل هذه الحضارة ما يدل على أنه كان لهذه الشعوب مدارس لتعليم الفن، وأغلب الظن أن تعلم الفن كان بشكل نبوغ فردي، أو عن طريق التدريب على أيدي الفنانين الكبار بالتقليد والمحاكاة، وفي أغلب الأحيان كان الفن يعامل كمهارة فردية وحرفة ينقلها الآباء إلى الأبناء فقط، ولكن الأطفال لا يمكنهم اكتشاف العلاقات التشكيلية المرئية دون خبرة موجهة، ولهذا فإن المدرسة هي المؤسسة الجديرة بتوجيه هذه الخبرات (أبو شعيرة، 2006).

ومما لا شك فيه أن الإنسان يحتاج دائماً إلى وسيلة يعبر بها عما بداخله من مشاكل وألم، وقد يعبر عنها بعدة طرق منها السلوك والحديث والحركة وما إلى ذلك، إلا أن كل هذه الطرق التي يعبر بها الفرد عما بداخله قد يتخللها عمليات ضبط وحذف لكل ما يراه غير ملائم، إلا أن هناك وسيلة هامة يستطيع الفرد أن يعبر وينفس عن مشاكله دون أن يشعر أن عوامل المقاومة والضغط يشلان حركة التعبير وحرية، ألا وهو التعبير بالفن، لغة طريق التعبير بالفن يستطيع الفرد أن يعبر عن كل ما يحلو له، وذلك مغلفاً بالرموز، والألوان، والخطوط، والمساحات، وأصبح كأساس هام من أسس نظام الفريق أو نظام العلاج الشامل في المرض النفسي (عبد الحليم، 1971).

إن الفن يتضح دوره الخاص في أنه يمكن أن يحقق عملية تعويض بالنسبة لهؤلاء الأطفال الذين يعانون من كل جوانب النقص والحرمان، فحينما يجد الطفل فرصة ليفصح عن مكوناته في ورقة الرسم، فإنه بذلك يزيل نقلاً مما في نفسه، بل لعله يزيل هذا التقل، ويحاول أن يعطي من الرغبة المكبوتة فينظر إليها نظرة متسامية، تجعله يدخل فيها أنواعاً من التعقل، فعندما يتأملها ربما يأخذ منها حافزاً تعويضياً يجعله يتفوق عليها بدلاً من تقبله السلبي لضغطها الشديد واستسلامه فتؤثر فيه حيث لا يجد مناصاً من أن يفتتها، ويخرج من إطارها بحكمة. (البيوني، 1986: 237) .

أما عن دور الفن في رأي فرويد فهو يقوم بتحرير الغرائز لا شعورياً بوساطة الرمز، وهكذا قامت محاولات لتحليل العمل الفني من الناحية النفسية، بوصفه تعويضاً عما لا يستطيع الفنان التوصل إليه في الحياة الواقعية، وكذلك يعني التسامي والإعلاء بالغرائز من خلال الفن، فيسمو بها من أجل أن يتحول بالهدف الغريزي إلى هدف جمالي (عطية، 2005) .

وصرح شوبنهار في كتابه " العالم كإرادة وفكرة " بأن غاية الفن ليست في تقديم نموذج للعالم الحقيقي، أو في نقل صورة مماثلة للمرئي، وإنما غايته أن يجسد النموذج الداخلي للعالم المتولد في وجدانه، وقد يصبح هدف الفن هو التعبير عن أحلام الفنان بطريقة خاصة.(عطية، 2005) .

#### 4.3.2 الرسم في علاج الخوف الاجتماعي:

كانت الفكرة الأولى لهذا الأسلوب من العلاج لومبيرغ التي تعرفه على أنه "الأسلوب الذي يأتي فيه الفن بمثابة وعاء يسقط فيه الرسام المعبر ما بداخله من مشاعر بطريقة حرة غير مقيدة وبتعليمات من المعالج، ومن ثم تنطلق تلك الطاقة النفسية الداخلية لتحرر الفرد من القيود النفسية التي لطالما تسببت في إيذائه نفسياً" ( مبارك، 2008: 36).

وإن كانت الخطوط العريضة لنظرية لومبيرغ في العلاج بالفن بمثابة المظلة الكبيرة التي شملت ممارسات عديدة في العلاج الديناميكي إلا أن فئة أخرى خرجت عن النظرية التحليلية الأساسية، واختلفت الاتجاهات باختلاف الاتجاهات التطويرية، التي كان أحدثها العلاج المعرفي السلوكي بالفن التشكيلي (مبارك، 2008: 37-38) .

### 5.3.2 رابطة الفوبيا بالفن:

- تنمية الإبداع حتى يكون الفرد قادراً على إحداث نوع من التفكير الابتكاري في سبيل معرفة محتويات نفسه ومن ثم تعديل سلوكه، وتحقيق التوافق، التفاعل مع الأدوات والخامات، ما يحرك أعضاء جسمه بدلاً من المشاركة السلبية، الحوار سواء مع المعالج أو الحوار الداخلي أو بينه وبين ما يرسمه، التخيل، بناء المهارات، الدمج لمختلف الخبرات العلاجية في آن واحد (مبارك، 2008: 48-53).

ويعتبر الفن مؤشراً رئيسياً لحضارة أية أمة، بل إن الأمة بلا فن هي أمة بلا حضارة، وإن أمة بلا فنانيين مبدعين لا تعدو أن تكون تجمعاً من الناس يفتقدون إلى واحدة من أهم الحاجات في النفس البشرية وهي الحاجة الجمالية، والفنانون عموماً يعتمدون على مدركاتهم الحسية لاسيما البصرية منها، في تعاملهم مع البيئة الاجتماعية والطبيعية التي يعيشون فيها، وفي إدراكهم إياها أكثر من اعتمادهم على الرموز والتعبير المجردة، وإن كانوا يستخدمونها أحياناً لنقل مشاعرهم الحسية المرهفة أو تدوينها وهم يدركون ظواهر الطبيعة والمجتمع بإحساسات حية مرهفة قوية، وينظرون إلى تلك الظواهر بتلاحمها وارتباطاتها الداخلية والخارجية، ويعبرون عنها دون أن يجزئوها، وذلك بسبب تغلب المنظومة الإشارية الحسية عندهم على المنظومة الإشارية اللغوية، ولأن كل أنماط الجهاز العصبي المركزي معرضة للاضطرابات العصبية، فكل نمط معرض للإصابة بمرض معين أكثر من غيره، هو الهستيريا بالنسبة للفنانين، وعند تعرضهم للإصابة بهذا الاضطراب تصبح درجة هذا التغلب بأثولوجية مرضية ومفرطة للفنانين، وعلى هذا الأساس والتشويش والاضطراب الذي يعترى المنظومة الحسية والثروة العاطفية الغزيرة التي يحملها الفنان، تظهر في أثناء تعرضه للهستيريا على شكل أوام مرضية واندفاعات يصاحبها تحطيم عميق للتوازن العصبي، يتحول أحياناً إلى شلل أو فتور أو نوبات عصبية (صالح، 2007).

فالفنان يتمتع بالقدرة على تخزين الصورة الذهنية المتعلقة بالفن الذي يهواه ويمارسه، فالرسام يختزن صوراً مرئية متباينة وكثيرة في ذهنه، ويختزن النحات صوراً ذهنية ملموسة في ذهنه، أي أن الفنان يتمتع بقدرة استقبالية عظيمة، حيث تستطيع حواسه المرهفة استقبال ما تصادفه من محسوسات، ثم ما يفتأ عقل الفنان أن يحول تلك المحسوسات إلى مدركات ذهنية على هيئة صور تتلاحق وتختزن في الكيان الداخلي لديه، وينشأ في ذهن الفنان صراع فتتصهر بعض الصور

الذهنية، وتسود أخرى على الموقف، فالصور القوية تلتهم الصورة الضعيفة، وأن إبداع الفنان لا يأتي إلا من ذلك المناخ المشحون بالتوتر والنزاع بين الصور الذهنية التي سبق له أن تلقاها من الخارج، وبالرغم من ذلك إلا أننا نجد أن ثمة انسجام وتآلف وتوافق بين الصور المتجانسة، حيث تتزاوج الصور المنسجمة، وينتج عن ذلك أجيال ذهنية جديدة تتوالد في ذهن الفنان، ولا تظل الصور الذهنية التي يستقبلها الفنان في حالة صحية جيدة، كما أنها لا تبقى حية طوال حياة الفنان (رزوق، 1992).

ويمر الفنان أثناء اكتسابه لعمليات التعبير الأدائي ببعض العمليات وهي:

- مرحلة تحسس الواقع الخارجي .
- مرحلة التحطيم والتفكيك والتجزئة .
- مرحلة الربط بين السبب والمسبب .
- مرحلة التجريب التذوقي: فالإنسان يتعلم بالمتناقضات .
- مرحلة الاستقلال التذوقي: فبعد أن يكتشف الفنان الصغير في طفولته معايير جمالية يستحسنها، يصل إلى النضج الكامل فالفنان الجدير بهذا اللقب هو ذلك الذي تتبلور مذاقاته الفنية ويكون له طابع معين (رزوق، 1992).

وقد تناوت العديد من النظريات موضوع الرسامين (الفنانين)، ومن بين هذه النظريات:

- نظرية التفكير الإبداعي لدى الفنانين (السورور، 2002):

يُطلق على هذه النظرية التفكير الإبداعي لدى الفنانين (Creative in artists)، وتُعد أعمال كاترين باتريك أول تطبيق عملي لمراحل عملية الإبداع، حيث قامت بدراسة عملية التفكير الإبداعي في صور حية وبشكل مباشر، من خلال عمل الفنانين، حيث نفذت باتريك تجربة على مجموعة من الفنانين الذين ظهرت أعمالهم في معارض خاصة بهم، وشملت مجموعتها ذكوراً وإناثاً متقاربين في العمر، وأجريت مقابلات مع جميع المشاركين، حيث تناول الجزء الأول من المقابلة محادثة تمهيدية، الهدف الرئيس منها أن يتعود الفرد على الوضع ويرتاح نفسياً، ثم يسجل الفاحص كل ما يقوله الفنان، ثم يعرض على الفنان قصيدة ويطلب منه القيام برسم يُعبّر عن محتواها، كما يطلب من المفحوص الإجابة على استبانة حول طرق العمل، وبعد تحليل النتائج تبين للباحثة أن التفكير

الإبداعي يمر بأربعة مراحل قد تتداخل أحياناً، فالكمون قد يحدث مع الإعداد، والتحقق ربما يحدث خلال مرحلة الإشراف وهذه المراحل الأربعة هي:

أ- الإعداد: حيث كان المفحوص يُغير أفكاره، ووجدت أن التفكير يتغير، حيث يحدث ذلك في الربع الأول من الوقت، وهذا يدعم وجود المرحلة الأولى .

ب- الكمون: وثبت أن الإعداد يقود إلى الكمون، وأن أفكار المفحوص التي ذُكرت مبكراً سواء في القصيدة أو الصورة تظهر ثانية في معظم الحالات.

ج- الإشراف: وهي الفترة التي اتضحت فيها الأفكار للموضوع الذي سيتم رسمه .

د- التحقق: وتبين أن نسبة عالية من التحقق يبدأ في الجزء الثالث من الوقت، ويكتمل في الجزء الرابع والأخير من الوقت (السرور، 2002: 24) .

- النظرية الإنسانية:

يُطلق على هذه النظرية (الإبداع لدى الأفراد المحققين لذواتهم - - Creativity in Self Actualizing) تُركز هذه النظرية على دور تحقيق الذات لدى الفرد، وأثر ذلك على القدرة الإبداعية لديه. فقد اهتم ماسلو بالنظريات الطبيعية التي تتعلق بفكرة تحقيق الذات، وهو يفرق بين الإبداع المتعلق بالإنجازات الملموسة، والقدرة على الإبداع وتحقيق الذات، فأخذ ماسلو بدراسة حالات بعض الأفراد الذين كانوا يتمتعون بصحة جيدة وبدرجة متطورة من النضج والفهم وتحقيق الذات، وبدأ التغيير يحدث له في فهم الإبداع، فكان عليه أن يتخلى عن فكرته النمطية بأن الصحة والعبقرية والموهبة والإنتاجية مترادفات، ووصل إلى الاستنتاج بأن الموهبة العظيمة لا تعتمد على كون الإنسان يتمتع بالصحة فقط (السرور، 2002: 25).

ويرى ماسلو أن تحقيق الذات الإبداعي ينبع من الشخصية، ويظهر بشكل موسع في المسائل الحياتية العادية، ويظهر الإدراك الحسي كعنصر مهم في تحقيق الذات الإبداعية، وعلى هذا الأساس فإن المبدعين يعيشون العالم الحقيقي من الطبيعة، أكثر من هؤلاء الذين يعيشون في عالم النظريات والمجردات والتوقعات والمعتقدات النمطية، كما يذكر ماسلو أن المبدعين يكونون متجاوبين ومُعبرين عن أنفسهم أكثر من العاديين، ويكونون أكثر طبيعة، وأقل ضبطاً في تصرفاتهم التي تتناسب بدرجة قليلة من الانتقاد الذاتي، وهذه القدرة على التعبير عن الأفكار والاندفاعات تجعلهم يُظهرون مظهراً من مظاهر تحقيق الذات الإبداعي، وأن الإبداع ظاهرة العظمة المتكاملة، ويُقصد

به تقبل الذات، بينما تعتمد مظاهر تحقيق الذات على الشخصية لا على إنجازاتها؛ لذلك من الصعب أن نعطي تعريفاً لتحقيق الذات الإبداعي لكونه - أحياناً - يعتبر مرادفاً للصحة (السرور، 2002).

- نظرية الجشالت ( Gestalt ) (صالح، 2010: 10) :

إن كلمة Gestalt هي كلمة ألمانية، لا يقابلها في اللغتين العربية والإنجليزية كلمة تفي بالمعنى الكامل لها، وتعتبر كلمات الصيغة، الهيئة، الشكل، أقرب المفردات في اللغتين لمداول هذه الكلمة، وأصبحت هذه الكلمة تُشير إلى جماعة في علم النفس شكّلوا مدرسة سيكولوجية ظهرت بألمانيا سنة 1912 ثم انتقلت إلى أميركا، وتركز اهتمام هذه المدرسة على الإدراك الحسي، وقد أكد الجشالتيون على الشكل والأرضية، حيث تتضح أهميتهما في الأعمال الفنية التشكيلية والقصائد الشعرية والقصص.

إن الفرد من وجهة نظر عالم النفس الجشالتية (لفين) يعيش في مجال سلوكي، وأن التفكير المنتج ينبع من الاستجابة إلى القوى التي يتألف منها هذا المجال، الذي يعتمد على مجموعة من العوامل بعضها داخلي في الشخص نفسه كالخبرة السابقة، وبعضها خارجي، فالمجال السلوكي هو ذلك الحيز الذي يتعلق مباشرة بالذات وما حولها من موضوعات تثير فيه نوعاً معيناً من الدوافع، فتنشأ التوترات التي تبقى مستمرة إلى أن تنتهي بإكمال أو إشباع حاجات هذه التوترات .

فمتى ما تكوّنت حاجة عند الإنسان أصبحت تلك الحاجة تُكوّن بؤراً للتوترات، والتوتر يؤدي إلى الإخلال في التوازن، فيحاول الفرد عن طريق تحقيق الهدف أو الحاجة من إعادة التوازن، والمناطق المختلفة في المجال الحيوي تكتسب تكافؤات إما سلباً أو إيجاباً، ونتيجة لوجود تلك التكافؤات، فإن الفرد يتصرف حسب محصلتها، وهذا يقود نحو التأكيد على الإطار ( Framework ) وإن الإطار يسهم في تحديد إدراكنا للأشياء بأن يُضفي عليها دلالة معينة، ويوجه إدراكنا الوجهة الصحيحة، ويؤثر الإطار على مضمونه أيضاً، وفي توجيه عملية الإدراك والأطر التي نحملها في أذهاننا .

كما يؤثر الإطار أيضاً على ما نخترن من معلومات وما نتلقى من مدركات، ولهذا فإن عملية تفوق الأعمال الفنية ليست سوى تنظيم لإدراكنا للأعمال الفنية داخل أطر جمالية نحملها في مجالنا النفسي، وأن الذوق السليم ما هو إلا الإطار الجمالي المنظم لإدراك العمل الفني . ويرى سكاكتل (Schactel) في نظريته الإدراكية الدينامية أن العملية الإبداعية تقوم على حرية الأسلوب الناتجة عن تفتح الشخص إلى العالم المحيط به، وقامت الباحثة Janie Rhye بتطبيق النظرية الجشالتية

في ميدان فن الرسم، حيث ترى أن سيكولوجية الجشالت قامت أساساً كنظرية في إدراك العلاقات المتبادلة بين شكل الموضوع وعمليات المدرك، وأن التفكير الجشالتى يؤكد إضافة لما سبق علي نقلات التبصر، وسيولة عمليات الإدراك، والمدرك كمشارك فعال لمدركاته وترى نظرية الجشالت أن التفكير المبدع يبدأ عادة مع مشكلة ما، وعلى وجه التحديد تلك التي تمثل خاصية أو جانباً غير مكتمل، وعند صياغة المشكلة والحل، ينبغي أن يؤخذ الكل بعين الاعتبار، أما الأجزاء فيجب تحقيقها وفحصها ضمن إطار الكل.

#### - نظرية الأحلام (ريد، 1986):

يعد فرويد تفسير الأحلام طريقاً يمهد لمعرفة العوامل الشعورية في حياة الإنسان النفسية . لقد درست الأحلام قبل فرويد بمدة طويلة، ولكن لم يسبق أن عرضت نظرية كاملة عنها لقد استخدم فرويد معطيات من سبقه في هذا الميدان، ثم وسعها كثيراً واستطاع أن يوحدتها في نظام مترابط منطقياً، لأنه أكتشف طريقة خاصة بتفسير الاحلام هي ( التداعي الحر ) . وقد اشتق فرويد بواسطة هذه الطريقة استنتاجين عمليين هما كالتالي:

كما يرى شنايدر أن هناك تشابهاً بين الفن والأحلام، فمن الممكن عرض المستلزمات الضرورية للفن بالإشارة إلى المواصفات الجوهرية للحلم التي تجعل من الممكن إلقاء الألم والبحث عن المتعة وهي تترتب على الوجه الآتي:

• كل حلم يعبر عن دافع غير مسموح به وعن فكرة غير محتملة ومن ثم ينبغي أن يبدو للعيان عن طريق الحلم - الحياة) الذي يوفق بين تضارب الدافع وبين حدود الواقع المتعنت وهذا ما يفعله الفن.

• الحلم كأى عمل فني يحث التوترات النفسية ويستفرغها من الاحباطات في الحياة الواقعية، فهو نطاق تنفيس واسع يشمل الارتخاء البسيط ويمتد إلى الممارسة الاجتماعية.

- الأحلام كأى عمل فني : نتيجة من نتائج الفعاليات التي تتوحد في تنظيم رمزي متين عن طريق الاندماج والتكثيف والإزاحة والتعويض، والواقع أن فرويد يضع الفن على قدم المساواة مع بعض الظواهر النفسية كالحلم والفكاهة والعصاب، وهو يعني بذلك أن اللاشعور هو الأساس الذي يقوم عليه الإبداع ويرى (ريد) أن الفنان الحقيقي يدرك كيف يتوسع في أحلام اليقظة، وكيف يعدلها بصورة كافية بحيث لا يكشف أمر مصدرها بسهولة،

فضلاً عن ذلك فهو يملك المهارة الملغزة كي يقول مادته الخاصة به إلى أن يعبر بثقة عن أفكار أحلام اليقظة المتعلقة به، ثم يعرف كيف يربط تيار اللذة بهذا الانعكاس المتعلق بحياة أحلام اليقظة بشكل قوي إلى أن ترجع حالات الكبت وتنقشع، وهو بكل ذلك يكشف للآخرين طريق العودة إلى الراحة والعزاء الخاص بمصادرهم الذاتية اللاواعية والمتعلقة باللذة ويحصد الفنان الاهتمام والإعجاب والامتنان .

- الفنان والعصابي: من الطبيعي أن يدرك (فرويد) ضرورة التمييز بين الفنان والعصابي فهو يخبرنا بأن الفنان يختلف عن العصابي في أنه يعرف كيف يجد طريق العودة من عالم الخيال، وأنه يعود فيستقر في الواقع، ولكن هذا لا يعني أكثر من أن الفنان لا يتعامل مع الواقع إلا عندما يتوقف عن ممارسة فنه مؤقتاً، وفي موضع واحد على الأقل، ولا ينكر فرويد ما للفن من وظيفة وفائدة ما للفن أثر علاجي في الانعتاق من التوتر الذهني، ويعتمد التحليل النفسي على أمر أساسي هو تفسير المعاني الدفينة في العمل الفني (غازدا، جورج أم وريموندجي كورسيني).

ومن بعض الأمثلة على هذا المنهج تناول (فرويد) عمل ( دافينشي ) (الموناليزا) حيث يفسره على أساس أنه عملية إعلاء أو تسامي بالغريزة الجنسية أو بمثابة متنفس لطاقة (الليبدو) وتحويلها عن الإشباع الحقيقي وتوجيهها إلى الأساليب المثالية والرمزية للتعبير. فما من عمل فني له معنى واحد وعناصر الفن لا تقتصر على عالم الفن بل تمتد إلى داخل الحياة، وكل ما يمكننا الحصول عليه من معلومات بخصوصها عن طريق البحث في السياق التاريخي للعمل (ريد، 1986).

## 4.2 الدراسات السابقة

تستعرض الباحثة في هذا الجانب الدراسات السابقة ( العربية والأجنبية) ذات الصلة بموضوع الدراسة في ثلاثة محاور رئيسية، وهي :

### 1.4.2 دراسات تناولت الرهاب الاجتماعي:

هدفت دراسة معالي (2018) إلى معرفة فاعلية الإرشاد الجمعي المستند للذكاء الروحي على خفض الرهاب الاجتماعي لدى عينة من مراجعي العيادات النفسية في الأردن. تكونت عينة الدراسة من (30) مراجعاً حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس الرهاب الاجتماعي، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ذات دلالة في الرهاب الاجتماعي بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، لصالح أفراد المجموعة التجريبية .

وهدفت دراسة الرقاد (2017) إلى الكشف عن العلاقة بين الرهاب الاجتماعي والتوافق الجامعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية، ولمعرفة ما إذا كان هنالك علاقة بين الطلبة في مستوى هذين المتغيرين تعزى إلى النوع الاجتماعي والتخصص. وشملت عينة الدراسة (800) طالب وطالبة من الجامعة بواقع (456) ذكوراً، و(344) إناثاً، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الرهاب الاجتماعي لدى الطلبة متوسطة بنسبة (54%)، كما كان مستوى التوافق الجامعي لدى الطلبة متوسط بنسبة (56.6 %). وأشارت النتائج كذلك إلى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الرهاب الاجتماعي والتوافق الجامعي، وعدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة ( ذكوراً و إناثاً) في مستوى الرهاب الاجتماعي والتوافق الجامعي، كما أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة ذوي التخصصات العلمية والأدبية في مستوى الرهاب الاجتماعي والتوافق الجامعي .

كما هدفت دراسة الفايدي، بني يونس (2017) إلى معرفة مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طالبات السنة التحضيرية في جامعة تبوك وعلاقته بمتغيرات مكان السكن، معدل الدخل الشهري، وعدد أفراد الأسرة. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (200) طالبة في جامعة تبوك، وطبق عليهن مقياس الرهاب الاجتماعي المكون من (18) فقرة. وأظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طالبات السنة التحضيرية في جامعة تبوك تبعاً لمتغير مكان السكن ولصالح كل من قرية ومحافظه، كما أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ذات

دلالة في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طالبات السنة التحضيرية في جامعة تيوك تبعاً لمتغير معدل الدخل الشهري.

وأيضاً دراسة سيروان، مصلح، دارا (2016) التي هدفت إلى تقييم مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلبة كلية التمريض في جامعة هولير الطبية في مدينة أربيل، حيث أجريت دراسة وصفية في كلية التمريض بجامعة هولير الطبية في مدينة أربيل/ إقليم كردستان العراق من شهر أيار 2015 إلى شهر آب 2015. وقد تم اختيار عينة غير احتمالية "هادفة، غرضية" مكونة من 296 طالباً. بينت نتائج الدراسة بأن عمر غالبية الطلاب مابين 17-22 سنة و معظمهم كانوا من الإناث، غير متزوجين، ومتوسط الحالة الاقتصادية، وهم من سكان المناطق الريفية (59.8 %) وإن غالبية الطلاب عندهم الرهاب الاجتماعي. كان هناك فرق كبير بين سنوات الأكاديمية للطلبة بخصوص شدة الرهاب الاجتماعي. الاستنتاج : استنتجت الدراسة بأن أكثر من نصف عدد طلاب كلية التمريض لديهم الرهاب الاجتماعي وهناك علاقة ذات دلالة إحصائية عالية بين المرحلة الأكاديمية ومستوى الرهاب الاجتماعي.

بينما دراسة علي (2016) هدفت إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في التخفيف من الرهاب الاجتماعي عند الطفل الكفيف لتحسين التواصل الاجتماعي لديه، واختارت الباحثة عينة مكونة من (30) طالباً وطالبة من الأطفال المكفوفين، وتوصلت الدراسة إلى: وجود علاقة بين درجات المجموعة التجريبية على مقياس الرهاب الاجتماعي ومقياس التواصل الاجتماعي قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيقه لصالح التطبيق البعدي، ووجود علاقة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الرهاب الاجتماعي ومقياس التواصل الاجتماعي بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، ولا توجد علاقة في درجات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج والمتابعة في مقياس الرهاب الاجتماعي والتواصل الاجتماعي والدرجة الكلية.

في حين دراسة غزو وسمور (2016) هدفت إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشاديين في خفض أعراض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الأولى في جامعة اليرموك، واختار عينة مكونة من (523) طالباً وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى: أن كلاً من التدريب على المهارات الاجتماعية، وتقليل الحساسية التدريجي، كانا أكثر فعالية من عدم المعالجة في خفض الرهاب الاجتماعي، ولم تختلف فاعلية البرنامجين باختلاف الجنس، وكذلك أظهرت نتائج استمرار فعالية كل من البرنامجين الإرشاديين على قياس المتابعة.

وهدفت دراسة اليتان واكنسولا ( Aletan , Akinsola, 2014 ) إلى معرفة آثار اضطراب الرهاب الاجتماعي على المراهقين تتجلى بالمهارات الاجتماعية والتكيف في متر وبوليس لاغوس، وتكونت عينة الدراسة من (200) مراهق تم اختيارهم بشكل عشوائي من أربع مدارس في لاغوس، وتوصلت الدراسة إلى: أن الرهاب الاجتماعي يؤثر بشكل سلبي على الأداء الاجتماعي، وكذلك تأثير الرهاب الاجتماعي على مهارات التفاعل الاجتماعي، وتأثيره أيضاً على الكفاءة الاجتماعية، ومن هنا يرى أنه من المستحسن أن تكون الأولوية لمساعدة المراهقين على اكتساب المهارات الاجتماعية من أجل عمل اجتماعي فعال، وكذلك ينبغي أن تدرس كيفية تطوير نظرة صحية للنفس في المواقف الاجتماعية.

في حين هدفت دراسة فرانسيس (Francis, 2014) إلى معرفة مدى انتشار الرهاب الاجتماعي والتحقق من بعض العوامل الديموغرافية للذات بين الشباب في الجامعات النيجيرية، وتم اختيار عينة مكونة من (400) طالب وطالبة من خمس جامعات في جنوب غرب نيجيريا، جامعتين خاصتين، وثلاث جامعات عامة، وتوصلت الدراسة إلى: ارتفاع معدل انتشار الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، ومعاناة 20% من الطلبة من الرهاب بدرجة مرتفعة، و 16.8% يعانون من الرهاب بدرجة شديدة جداً، مع عدم وجود علاقة تعزى إلى الجندر ونوع المدرسة في مظاهر الرهاب الاجتماعي.

وهدفت دراسة ناوكي وآخرون (Naoki et al, 2013) التي أجريت لمعرفة جدوى العلاج المعرفي السلوكي في علاج اضطراب الرهاب الاجتماعي للمرضى المراجعين للعيادات النفسية بأحد مستشفيات اليابان، أظهرت نتائج الدراسة إلى أن هناك تحسناً ذا دلالة إحصائية لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة مع أفراد المجموعة الضابطة.

أما دراسة شاهين وجرادات (2012) فقد هدفت إلى مقارنة العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بالتدريب على المهارات الاجتماعية في معالجة الرهاب الاجتماعي لدى عينة من الطلبة المراهقين. وتكون مجتمع الدراسة من ٣٢٠ طالباً وطالبة في الصفوف من التاسع إلى الثاني عشر، وهم من التابعين لمدرسة البطريركية اللاتينية في الكرك /الأردن. تم اختيار عينة الدراسة التي تكونت من 45 طالباً وطالبة، تم تقسيمهم عشوائياً إلى ثلاث مجموعات، مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة، حيث تكونت كل مجموعة من 15 طالباً وطالبة. وقد تلقت إحدى المجموعتين التجريبيتين برنامج علاج عقلاني انفعالي سلوكي، بينما تلقت الأخرى برنامج تدريب على المهارات

الاجتماعية. أما المجموعة الضابطة فلم تتلقَ أي برنامج علاجي. وأظهرت نتائج الدراسة أن العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي والتدريب على المهارات الاجتماعية كان أكثر فاعلية من عدم المعالجة في تخفيض الرهاب الاجتماعي، وقلق التفاعل الاجتماعي وكانت العلاقة دالة إحصائياً . ولم تختلف فاعلية أي من الأسلوبين العلاجين باختلاف الجنس، ولم يوجد بينهما علاقة ذات دلالة إحصائية .

وقد هدفت دراسة المومني، وجرادات (2011) بشكل رئيس إلى الكشف عن الرهاب الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين: الانتشار والمتغيرات الاجتماعية الديمغرافية. وقد تكونت عينة الدراسة من (729) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الأردنية. وأظهرت نتائج الدراسة أن نسبة انتشار الرهاب الاجتماعي لدى أفراد العينة قد بلغت (٧. ١٧٪) وتبين أن نسبة انتشاره بين الإناث أعلى من الذكور؛ وبين الطلبة الذين أبائهم وأمهاتهم مستواهم التعليمي ثانوي فما دون أعلى من الطلبة الذين أبائهم وأمهاتهم مستواهم التعليمي كلية فأعلى؛ وبين الطلبة الذين يأتون من أسرٍ كبيرة أعلى من الطلبة الذين يأتون من أسرٍ متوسطة أو صغيرة؛ وبين الطلبة الذين يأتون من أسرٍ دخلها منخفض أعلى من الطلبة الذين يأتون من أسرٍ دخلها متوسط أو مرتفع؛ وبين الطلبة الذين تخرجوا من مدارس حكومية أعلى من الطلبة الذين تخرجوا من مدارس خاصة. ولم تظهر هناك علاقة في نسب انتشار الرهاب الاجتماعي تعزى إلى المستوى الدراسي أو الترتيب الولادي أو مكان الإقامة. في حين هدفت دراسة عبدالله (2011) إلى الكشف عن الخوف الاجتماعي وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء، لدى طلاب المستوى الأول بمجمع الوسط بجامعة الخرطوم. وتكونت عينة الدراسة من (250) طالباً وطالبة، وأظهرت نتائج الدراسة أن الخوف الاجتماعي ينتشر بدرجة متوسطة بين أفراد العينة، وتوجد علاقة ارتباطية عكسية بين معاملة الآباء ودرجات الخوف الاجتماعي.

أما دراسة لووري (Lowry,2008) فقد كانت دراسة مسحية على (1213) طالباً جامعياً، وقد تم في النهاية اختيار (138) ممن شاركوا في المسح، يعانون من ثلاثة من اضطرابات القلق (القلق العام، والرهاب الاجتماعي، والهلع)، وقد أظهرت النتائج أن الذين يعانون من اضطراب القلق أظهروا نسبة أعلى بكثير من المشكلات الشخصية، ومشكلات التحكم بالمشاعر، ومشكلات التعلق غير الأمن، بالمقارنة مع المجموعة الضابطة، بالإضافة إلى ذلك، أظهر المشاركون الذين يعانون من اثنين أو ثلاثة من هذه الاضطرابات نسبة أعلى بكثير من المجموعة الضابطة. وتبين أن هناك

علاقة في عدد من المشكلات الشخصية لدى المجموعة التي تعاني من الاضطرابات الثلاثة والمجموعة الضابطة، ولم تظهر النتائج أية علاقة ما بين نسب المشكلات الشخصية أو التحكم الانفعالي أو التعلق غير الآمن بين من يعانون من اثنين أو ثلاثة من هذه الاضطرابات، وممن لا يعانون سوى اضطراب واحد.

وفيما يتعلق بدراسة قلندر (2003) فقد هدفت إلى التعرف على القلق الاجتماعي وعلاقته بالتكيف الدراسي لدى طلبة الجامعة، على عينة من طلبة الجامعة عددهم (435) طالباً وطالبة من التخصصات الطبية والهندسية والعلمية والإنسانية) وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد علاقة دالة إحصائياً بين مستوى القلق الاجتماعي والتكيف الدراسي، وكان متوسط القلق الاجتماعي لطلبة الصف الأول متوسطاً بغض النظر عن متغير (الجنس، التخصص، موقع السكن)، وكان مستوى التكيف لطلبة الصف متوسطاً بغض النظر عن متغير (الجنس، التخصص، موقع السكن).

وهدفت دراسة لينكولين وآخرون (Lincoln, et all , 2003) إلى معرفة مدى فاعلية العلاج بنوعين مشتركين من العلاج هما العلاج بالتعرض مع إعادة البنية المعرفية في علاج الرهاب الاجتماعي، وقد تكونت عينة الدراسة من (217) مريضاً من الأفراد الذين شخصوا تشخيصاً أولياً بالرهاب الاجتماعي، وقد اشترك في هذه الدراسة عدد كبير من المعالجين قدر ب (57) معالماً نفسياً موزعين على أربع عيادات خارجية، وكلهم ينتمون إلى مؤسسة كريستوف بألمانيا. وأظهرت نتائج هذه الدراسة بعد ستة أسابيع من العلاج فاعلية العلاج بالتعرض و إعادة البنية المعرفية في تخفيف اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى المرضى، كما أظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد علاقة بين العيادات الأربع التي أجريت فيها الدراسة.

#### 2.4.2 دراسات تناولت التكيف لدى المتدربين على الرسم :

هدفت دراسة الصلاحات، بني حمد (2018) إلى التعرف على مستوى التكيف النفسي الاجتماعي لدى الطلاب العاديين والمعاقين الملتحقين فيبرامج الدمج، وتكونت عينة الدراسة من (71) تلميذاً، (20) من العاديين، (20) من ذوي صعوبات التعلم، (15) من ذوي الإعاقة البصرية، (16) من ذوي الإعاقة السمعية، أظهرت النتائج أن متوسط التقدير الكلي للتكيف النفسي الاجتماعي لدى الطلاب العاديين كان متوسطاً، بينما كان المتوسط الكلي للتقدير لدى فئات الإعاقة الثلاث ( صعوبات التعلم، المعاقين بصرياً، المعاقين سمعياً ) منخفضاً، كما أشارت النتائج أن هناك علاقة

بين العاديين والمعاقين في متوسط التقدير الكلي للتكيف النفسي الاجتماعي ولصالح العاديين، كما وجد علاقة بين المعاقين في متوسط التقدير الكلي للتكيف النفسي الاجتماعي لصالح ذوي صعوبات التعلم، فيما لم تشر النتائج إلى علاقة بين المعاقين بصريا والمعاقين سمعيا . كما أشارت النتائج أن الطلاب المعاقين يعانون من مشكلات في تكوين الصداقات وظهور اعراض القلق عليهم وتجنب اللقاءات الجماعية .

وهدفت دراسة الخوالدة (2017) إلى معرفة فاعلية برنامج إرشاد جمعي معرفي سلوكي في خفض الغضب وتحسين التكيف النفسي لدى طلبة كلية الحقوق في جامعة فيلادلفيا هي إحدى الجامعات الأردنية .وقد تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة كلية الحقوق، في جامعة فيلادلفيا للعام الدراسي 2014/2013 . حيث تم اختيار عينة الدراسة من الطلبة الذين حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس الغضب، والطلبة الذين حصلوا على درجات منخفضة على مقياس التكيف والبالغ عددهم (30) طالباً بطريقة عشوائية، وقسمت عينة الدراسة إلى مجموعتين : المجموعة التجريبية، وتكونت من (15) طالباً من طلبة كلية الحقوق، تلقوا برنامج إرشاد جمعي معرفي سلوكي لخفض الغضب، وتحسين مستوى التكيف بمعدل جلستين في الأسبوع، والمجموعة الضابطة تكون من (15) طالباً من طلبة كلية الحقوق، لم يتلقوا البرنامج. وقد أشارت نتائج تحليل التباين المشترك إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على الاختبار البعدي لكل من مقياس الغضب، ومقياس التكيف النفسي تعزى إلى أثر برنامج الإرشاد الجمعي المعرفي السلوكي الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية.

السويح، أزلان (2017) التكيف النفسي مع المقررات الجامعية وأثره على التحصيل الدراسي. وقد تكونت عينة البحث من (140) طالباً وطالبة من كلية التربية طرابلس. وقد أظهرت نتائج البحث وجود علاقة إيجابية بين التكيف النفسي مع المقررات الجامعية ومستوى التحصيل الدراسي للطلاب، فكلما كان الطالب متكيفاً نفسياً كان مردوده الدراسي كبيراً . كما توصل البحث إلى أن طلاب الكليات والتخصصات العلمية أكثر تكيفاً من التخصصات الأدبية . وأن هناك علاقة وعلاقات ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات والتكيف النفسي مع المقررات الجامعية لصالح الطالبات . كما أظهرت النتائج أيضاً أنه يوجد علاقة وعلاقات إحصائية بين المستوى الدراسي للطلاب ومستوى تكيفهم وتحصيلهم الدراسي، وذلك لصالح المراحل والمستويات الأخيرة من الفصول الدراسية .

في حين هدفت دراسة الحمد، والعهولي، وحميدات، (2016). إلى الكشف عن مستوى الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة السعوديين في الجامعات الأردنية، ضمن مرحلة البكالوريوس، وقد تألفت عينة الدراسة من (180) طالباً تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة، وقد توصلت الدراسة في نتائجها إلى تدني مستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة الدراسة، وأن الطلبة لديهم شعور مرتفع بالتكيف النفسي والاجتماعي، وأن هناك علاقة عكسية دالة احصائياً بين الرهاب الاجتماعي والتكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة السعوديين في الجامعات الأردنية .

أما دراسة عبد الباسط (2016) فقد تناولت موضوع التكيف النفسي والتكيف البيئي لدى شريحة الطلبة الموهوبين بمدارس الموهبة والتميز، حيث استهدفت الكشف عن السمة العامة لكل من التكيف النفسي والتكيف البيئي لدى عينة البحث والكشف عن العلاقة في هذين المتغيرين بين الطلاب والطالبات. اعتمد الباحث في جمعه للبيانات على مقياسين قام بإعدادهما بغرض التحقق من فروض هذه الدراسة التي جاءت في إطار المنهج الوصفي. وخلصت الدراسة إلى أن شريحة الطلبة الموهوبين بمدارس الموهبة والتميز يتسمون بدرجات مرتفعة في تكيفهم النفسي وتكيفهم البيئي، كما أوضحت النتائج أيضاً أنه لا علاقة دالة في التكيف النفسي والتكيف البيئي بين عيني الطلاب والطالبات. وتؤكد هذه النتائج على تميز هذه الشريحة الطلابية في مكوناتها النفسية والاجتماعية الشيء الذي يؤهلها للتمييز أكثر في الجوانب الأكاديمية.

وهدفت دراسة فوماني، وسلاحي (Foumany, & Sleahi,2013) إلى تحديد تأثير إدارة الغضب على العدوانية، والتكيف الاجتماعي، والصحة النفسية لدى طلبة الكلية. وقد تكونت العينة من (40) طالباً تم توزيعها بشكل عشوائي على مجموعتين تجريبية وضابطة، وتم اجراء الاختبار القبلي لكل من العدوان، والتكيف الاجتماعي، والصحة النفسية ثم طبق برنامج إدارة الغضب في 8 جلسات مدة كل جلسة 90 دقيقة. وأشارت الدراسة إلى وجود علاقات ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين على جميع المقاييس. ومقارنة بالمجموعة الضابطة، فقد انخفضت العدوانية لدى المجموعة التجريبية، وظهر لديهم تحسن في المهارات الاجتماعية، والتكيف الاجتماعي والصحة النفسية.

بينما هدفت دراسة أبو زيتون وبنات (2010) إلى التعرف على مستوى التكيف ومستوى مهارة حلّ المشكلات لدى الطلبة الموهوبين والمتفوقين، كما هدفت للتعرف على العلاقة بين التكيف

ومهارة حل المشكلة لديهم، كذلك هدفت للتعرف على العلاقة بين مجموعة المتفوقين الأكثر تكيفاً، ومجموعة المتفوقين الأقل تكيفاً في مهارة حل المشكلة. وتكونت عينة الدراسة من (99) طالباً من الموهوبين والمتفوقين الملتحقين بالمركز الريادي في عين الباشا/الأردن. وقد أشارت النتائج إلى أن التكيف لدى الموهوبين والمتفوقين كان منخفضاً. كما أشارت النتائج إلى عدم وجود أثر ذي دلالة إحصائية المتغير التكيف على أبعاد مهارة حل المشكلات جميعها.

وأجرى تشو، مين، وانغ (Zhou, Main, & Wang, 2010) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الضبط المزاجي والغضب على كل من التحصيل الأكاديمي والتكيف الاجتماعي عند الأطفال الصينيين. وقد تراوحت أعمار الاطفال بين 3-8 سنوات، وقد قدر الآباء والمعلمون مزاج الأطفال، كما قدر الآباء والمعلمون، و/ أو الأقران المشكلات الخارجية والكفايات الاجتماعية. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن العلاقات بين المزاج والتحصيل الأكاديمي قد عدلت بسبب الكفاية الاجتماعية والمشكلات الخارجية. كما كشفت الدراسة عن وجود علاقات تبادلية بين المشكلات الخارجية والتحصيل الأكاديمي. وأشارت الدراسة أيضاً أن هنالك تداخلات معقدة بين المزاج، والتحصيل الأكاديمي، والتكيف الاجتماعي لدى أطفال مرحلة الدراسة.

وهدفت دراسة نوري (2009) إلى التعرف على الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بتكيفهم النفسي والاجتماعي للعام الدراسي 2005-2006. بلغت عينة البحث (400) طالب وطالبة. أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة. 1- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية بين (الطلاب والطالبات) وفقاً لمتغير الجنس، والمرحلة الدراسية. 2- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة تعزى إلى تفاعل متغيري الجنس والمرحلة الدراسية. 3- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية في التكيف النفسي والاجتماعي بين الطلاب والطالبات تبعاً لمتغير الجنس، والمرحلة الدراسية. 4- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية في التكيف النفسي والاجتماعي بين الطلبة تعزى إلى تفاعل متغيري الجنس والمرحلة الدراسية. 5- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية والتكيف النفسي والاجتماعي بين طلبة الجامعة وفقاً لمعامل ارتباط بيرسون.

أما دراسة ريتشاردز، وأنشل، وشوت (Richards, Encel & Shute, 2003) فقد هدفت إلى مقارنة التكيف الانفعالي، والسلوكي لمجموعتين من الطلبة الموهوبين المراهقين. إذ تكونت المجموعة الأولى من 33 مراهقاً من الموهوبين والمتفوقين. وتكونت المجموعة الثانية من 25 طالباً من ذوي

القدرات المتوسطة. وأشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة في التكيف الانفعالي والسلوكي بين المجموعتين.

### 3.4.2 دراسات تناولت الرسم والفويا الاجتماعية:

هدفت دراسة الطائي وذرب (2012) بعنوان الاستجابة الجمالية وعلاقتها بسمات شخصية طلبة كلية الفنون الجميلة جامعة بابل) إلى التحقق من العلاقة بين الاستجابة الجمالية وسمات الشخصية التي تتمثل في الاجتماعية، المسئولية، السيطرة والثبات الانفعالي لدى طلبة كلية الفنون الجميلة بجامعة بابل . وقد تكونت العينة من (376) طالباً وطالبة بكلية الفنون في أقسامها كافة، ولتحقيق أهداف هذه الدراسة تم تطبيق أداتين وهما مقياس كرافس للاستجابة الجمالية ومقياس جوردن لبورت لقياس سمات الشخصية، وتبين من النتائج التي توصلت لها هذه الدراسة أن مستوى الاستجابة الجمالية لدى الذكور أفضل من الإناث، وانخفاض سمات الشخصية لدى أفراد عينة البحث عموماً، فهو دون الوسط الحسابي للمقياس، وتبين من النتائج أيضاً وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين الاستجابة الجمالية وكل من سمات الشخصية.

وهدفت دراسة الكنانة وديوان (2012) ذات العنوان ( وظيفة التربية الفنية في تنمية التخيل وبناء الصورة الذهنية لدى المتعلم وإسهامها في تمثيل التفكير البصري - تطبيقات عملية في عناصر وأسس العمل الفني) إلى التعرف على وظيفة التربية الفنية المقررة ضمن مناهج التعليم العام ودورها في تنمية قدرة التخيل والتصور الذهني لدى المتعلم، وتقتصر حدود البحث على قدرة التخيل والتصور الذهني وآليات اشتغالها، وعناصر العمل الفني وأسسه، وقد تبين من النتائج التي توصلت إليها الدراسة: أنه يمكن بناء الصورة الذهنية لمكونات العمل الفني من خلال العلاقات الترابطية التي تتمثل في التركيب الصوري لعناصر العمل المتمثلة بالأشكال والخطوط والألوان والملامس التي تتحقق من خلال الانسجام والتضاد والتوازن والإيقاع، وأن عملية تحقيق الانسجام والتوازن والترابط بين عناصر العمل الفني يمكن أن تعطي إيحاءاً بصرياً لدلالات ومعاني جمالية وفكرية لمفردات العمل، وتبين من النتائج أيضاً أن تدريب المتعلم على آليات اشتغال الخطوط والأشكال والألوان والملامس يمكن أن تسهم في بناء التصورات الذهنية بحيث تتوالد من خلال ذلك الأفكار ذات المعنى الدلالي الذي يتوالد من خلاله الطابع الجمالي والفكري لبنية العمل الفني.

#### 4.4.2 التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد استعراض الباحثة لبعض الدراسات السابقة التي استعانت بها، وقامت بتلخيصها في دراستها لاحظت بأن عدد الدراسات سواء العربية أم الأجنبية التي اهتمت بالرهاب الاجتماعي وعلاقته بالتكيف النفسي كان قليلاً، حيث إنه لم يكن هناك أية دراسة من الدراسات السابقة تهتم بالرهاب الاجتماعي والتكيف النفسي لدى متدربي الرسم - حسب علم الباحثة-، وهذا ما دفعها إلى الاهتمام بهذه الدراسة لتكون الدراسة الأولى التي تتحدث عن موضوع الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالتكيف النفسي لدى متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة.

وقد ساعدت الدراسات السابقة الباحثة في موضوع دراستها من حيث وضع الإطار النظري ومعرفة مشكلة الدراسة واهدافها والأداة المستخدمة، وفيما يلي استخلاص لبعض النقاط المأخوذة من تحليل تلك الدراسات وهي:

- من حيث الأهداف:

كان هناك تنوع في أهداف الدراسات السابقة، وذلك كما يأتي:

اجمعت غالبية الدراسات على معرفة الرهاب الاجتماعي من حيث انتشاره واثاره وعلاقته ببعض المتغيرات المختلفة ومدى فاعلية بعض البرامج العلاجية في التخفيف من حدته، كما اشارت معظم الدراسات في معرفة التكيف النفسي من حيث مستواه وعلاقته ببعض المتغيرات ومدى فعالية بعض البرامج العلاجية في تحقيقه ومقارنته لدى بعض الفئات الطلابية.

- من حيث العينة:

كان هناك اختلاف بين الباحثين في اختيارهم لحجم العينة، حيث عمل كل باحث على اختيار عينة دراسته بالاعتماد على اهدافها، ولذلك تباينت العينات في معظم هذه الدراسات في حجم العينة المستخدمة إذ تكونت أكبر عينة من 800 بينما أصغر عينة 15.

- من حيث الأدوات:

كان هناك اختلاف في الأدوات التي استخدمها الباحثون في دراستهم استخدمت بعض دراسات الاستبيان كأداة لجمع البيانات في حين استخدمت دراسات أخرى تطبيق برنامج إرشادي علاجي على العينة.

- من حيث النتائج:

اختلفت النتائج في الدراسات السابقة تبعاً لاختلاف أهدافها، ففي:

دراسات المتعلقة بالرهاب الاجتماعي: أظهرت بعض الدراسات ان مستوى الرهاب الاجتماعي لدى الأفراد جاء بدرجة متوسطة مثل دراسات: الرقاد (2017)، المومني، وجرادات (2011)، دراسة عبدالله (2011)، قلندر (2003)، في حين أظهرت دراسة فرانسيس (Francis, 2014) ان مستوى الرهاب جاء بدرجة مرتفعة، اما دراسة الفايدي، بني يونس (2017) فقد أظهرت بان مستوى الرهاب جاء بدرجة منخفضة. وفيما يتعلق بمتغيرات الدراسة فقد أظهرت الدراسات نتائج مختلفة فيما بينها، فمثلا أظهرت دراسات: الرقاد (2017)، غزو وسمور (2016)،، فرانسيس (Francis, 2014)،، شاهين وجرادات(2012)، بانه ليس هناك علاقة دالة إحصائية في مستوى الرهاب الاجتماعي حسب متغير الجنس، على عكس دراسة، المومني، وجرادات (2011) فقد أظهرت بان هناك علاقةً لصالح الإناث، أما حسب متغير مستوى الدخل فقد أظهرت دراسة الفايدي، بني يونس (2017) بانه ليس هناك علاقة دالة إحصائية، في حين أظهرت دراسة، المومني، وجرادات (2011) بان هناك علاقةً لصالح ذوي الدخل المنخفض، ومن ناحية متغير عدد افراد الاسرة فقد أظهرت دراسة الفايدي، بني يونس (2017) بانه ليس هناك علاقة دالة إحصائية، في حين أظهرت دراسة، المومني، وجرادات (2011) بان هناك علاقةً لصالح الأسر ذات العدد الكبير، وبالإضافة إلى ذلك هناك متغيرات متنوعة تعتمد على موضوع الدراسة. وفيما يتعلق بنتائج الدراسات حسب استخدام المجموعة التجريبية والضابطة فقد أظهرت دراسات: معالي (2018)، علي (2016)، غزو وسمور (2016)، ناوكي وآخرون (Naoki et al, 2013)، شاهين وجرادات(2012)، لووري (Lowry,2008)، لينكولن وآخرون (Lincoln& al , 2003) بان هناك علاقةً لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

دراسات متعلقة بالتكيف النفسي: اظهرت دراستي الحمد، وحميدات، والعوهلي (2016)، وعبد الباسط (2016) ان مستوى التكيف النفسي جاء بدرجة مرتفعة، في حين اظهرت دراسة الصلاحات، بني حمد (2018) بان مستوى التكيف جاء بدرجة متوسطة لدى الطلاب العاديين ومنخفض لدى المعاقين، وقد اظهرت دراسة أبي زيتون وبنات (2010) بان التكيف جاء بدرجة منخفضة. كما كان هناك اختلاف في النتائج حسب المتغيرات، فحسب متغير الجنس اظهرت دراستاً السويح، أزلان (2017)، ومحمود وإقبال (Mahmood & Iqbal, 2015) بان هناك علاقة دالة إحصائياً لصالح الإناث اما دراسة عبد الباسط (2016) فقد اظهرت بانه ليس هناك علاقة، وحسب متغير مستوى التعليم فقد بينت دراستا السويح، أزلان (2017)، ومحمود وإقبال (Mahmood & Iqbal, 2015) بان هناك علاقةً لصالح المستويات المتقدمة والاخيرة. وفيما يتعلق بنتائج الدراسات حسب استخدام المجموعة التجريبية والضابطة، فقد اظهرت دراستا الخوالدة (2017)، وغهولام وآخرون (Gholam et .al 2013) بان هناك علاقةً لصالح المجموعة التجريبية أما دراستا ريتشاردز، وأنشل، وشوت (Richards, Encel & Shute, 2003)، رامسي ومارتري وروبيرتر (Ramasy , Martray & Roberts, 1999) فقد اظهرتا بانه ليس هناك علاقة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

دراسات متعلق بالعمل الفني: اظهرت نتائج دراسة الطائي ومرشد (2012) ان مستوى الاستجابة الجمالية لدى الذكور أفضل من الإناث، وان مستوى السمات الشخصية جاء منخفضاً، وان هناك علاقة إيجابية بين الاستجابة الجمالية وكل من سمات الشخصية، في حين اظهرت دراسة الكناني وديوان (2012) أنه يمكن بناء الصورة الذهنية لمكونات العمل الفني من خلال العلاقات الترابطية، وان عملية تحقيق الانسجام والتوازن والترابط بين عناصر العمل الفني يمكن أن تعطي إحياءاً بصرياً لدلالات ومعانٍ جمالية وفكرية لمفردات العمل، وأن تدريب المتعلم على آليات اشتغال الخطوط والأشكال والألوان والملامس يمكن أن تسهم في بناء التصورات الذهنية، اما دراسة أوكادا، (Okada 2001) فقد اظهرت بأن الأعمال التي تم تقليدها أكثر إبداعاً من الرسومات الأخرى.

### أوجه التشابه بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة الرهاب الاجتماعي والتكيف، النفسي وهو ما هدفت إليه معظم الدراسات السابقة.

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وهو ما تمّ استخدامه في بعض الدراسات السابقة.

استخدمت الباحثة مقياس الرهاب الاجتماعي، وهو ما تمّ استخدامه في معظم الدراسات السابقة.

### أوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

ركزت هذه الدراسة على الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالتكيف النفسي لدى متدربي الرسم.

تتميز هذه الدراسة بأنه تمّ تطبيقها على متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة لتكون الأولى حسب إطلاع الباحثة، التي اهتمت بموضوع الرهاب الاجتماعي والتكيف النفسي.

تكون مجتمع البحث من متدربي الرسم، حيث تمّ استخدام العينة المقصودة التي شملت متدربي الرسم الذين يتدربون في مراكز الرسم في محافظة رام الله والبيرة.

## الفصل الثالث الطريقة والإجراءات

- 1.3 مقدمة.
- 2.3 منهج الدراسة.
- 3.3 مجتمع الدراسة.
- 4.3 عينة الدراسة.
- 5.3 أداة الدراسة.
- 6.3 صدق أداة الدراسة.
- 7.3 ثبات أداة الدراسة.
- 8.3 إجراءات الدراسة.
- 9.3 متغيرات الدراسة.
- 1.3 المعالجة الإحصائية.
- 11.3 الاعتبارات الأخلاقية.

## الفصل الثالث:

### الطريقة والإجراءات:

#### 1.3 المقدمة

يتناول هذا الفصل وصفاً مفصلاً للخطوات التي اتبعتها الباحثة في تنفيذ الدراسة، ومن ذلك تعريف منهج الدراسة، ووصف مجتمع الدراسة، وتحديد عينة ومتغيرات الدراسة، وإعداد أداة الدراسة (الاستبانة)، والتأكد من صدقها وثباتها، وبيان إجراءات الدراسة، والأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة النتائج، وتوضيح الاعتبارات الأخلاقية التي يجب على الباحثة القيام بها، وفيما يلي وصف لهذه الإجراءات.

#### 2.3 منهج الدراسة

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة باستخدام المنهج الارتباطي. ويعرف بأنه المنهج الذي يدرس ظاهرة أو حدثاً أو قضية موجودة حالياً يمكن الحصول منها على معلومات تجيب عن أسئلة البحث دون تدخل من الباحث فيها. والتي تحاول الباحثة من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة، وتحليل بياناتها، وبيان العلاقة بين المكونات والآراء التي تطرح حولها، والعمليات التي تتضمنها، والآثار التي تحدثها، وهو أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف مشكلة ما، وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسات الدقيقة بالفحص والتحليل.

#### 3.3 مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع متدربي الرسم في مراكز تعليم الفنون في محافظة رام الله والبيرة، موزعين على ستة مراكز، حسب اسماء المراكز كما هو موضح في الجدول الآتي:

### جدول (1.3) اسماء مراكز الرسم في محافظة رام الله والبيرة

الرقم	اسم المركز
1	مركز شهر زات
2	مركز بصمة فن
3	مركز الفنانين الصغار
4	مركز البيرة الثقافي
5	مركز عبد الهادي يعيش
6	مكتبة بيتونيا الثقافية

### 4.3 عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (110) متدربين في محافظة رام الله والبيرة، ويوضح لنا الجدول التالي توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها:

#### 1.3.3 متغيرات الدراسة:

جدول (2.3): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة.

المتغير	المستوى	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	16	14.5
	أنثى	94	85.5
العمر	أقل من 20 سنة	81	73.6
	من 21-30 سنة	29	26.4
فترة التدريب	أقل من 6 شهور	65	59.1
	من 6-12 شهراً	29	26.4
	12 شهراً فأكثر	16	14.5
الترتيب الأسري	الأول	32	29.1
	الأوسط	65	59.1
	الأخير	13	11.8

يبين الجدول (2.3) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المتغيرات، فحسب متغير الجنس نسبة الذكور كانت 14.5، ونسبة الإناث كانت 85.5. وحسب متغير العمر نسبة 73.6 كانت للذين أعمارهم 20 سنة فأقل، ونسبة 26.4 للذين أعمارهم من 21-30 سنة. وحسب متغير فترة التدريب ان نسبة 59.1 كانت للذين فترة تدريبهم أقل من 6 شهور، ونسبة 26.4 للذين فترة تدريبهم من 6-12 شهراً، ونسبة 14.5 للذين فترة تدريبهم أكثر من 12 شهراً. وحسب متغير الترتيب الاسري إن نسبة 29.1 كانت للذي ترتيبه الأول، ونسبة 59.1 للذي ترتيبه الأوسط، ونسبة 11.8 للذي ترتيبه الأخير.

### 5.3 أداة الدراسة

بعد الاطلاع على الأدب التربوي ذات العلاقة بموضع الدراسة تم الاستفادة من مجموعة مقاييس أولاً: مقياس التكيف النفسي، تم الاستفادة من دراسة خديجة (2017)، ودراسة مقداد (2010). ودراسة كل من الحمد، والعوهلي، وحميدات (2016). وتكون المقياس بصورته النهائية (18)، فقرة. ثانياً: مقياس الرهاب الاجتماعي، تم الاستفادة من دراسة الغامدي (2006)، ودراسة المومني وجرادات (2011). وتكون المقياس بصورته النهائية (20)، فقرة.

وحتى يتم تحديد درجة متوسطات استجابة أفراد عينة الدراسة تم استخدام المعيار الإحصائي، باستخدام المعادلة الآتية:

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{الحد الأعلى} - \text{الحد الأدنى (للتدرج)}}{\text{عدد الفئات المفترضة}} = \frac{4}{3} = \frac{1-5}{3} = 1.33$$

فكانت المستويات ثلاثة كالتالي:

•  $1.33 + 1 = 2.33$ ، وبذلك تكون الفقرات التي يتراوح متوسطها الحسابي بين (1- وأقل من

2.33)، تعني مستوى منخفض.

•  $1.33 + 2.34 = 3.67$ ، وبذلك تكون الفقرات التي يتراوح متوسطها الحسابي بين (2.34-

وأقل من 3.67)، تعني مستوى متوسط.

•  $3.68 + 1.33 = 5$ ، وبذلك تكون الفقرات التي يتراوح متوسطها الحسابي بين (3.68 - 5)،

تعني مستوى مرتفع.

### 6.3 صدق أداة الدراسة:

قامت الباحثة بتصميم الاستبانة بصورتها الأولية، ومن ثم تم التحقق من صدقها بعرضها على المشرف ومجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص والخبرة، حيث طلب منهم إبداء آرائهم حول فقرات الاستبانة من حيث: مدى وضوح لغة الفقرات وسلامتها لغوياً، ومدى شمول الفقرات للجانب المدروس، وإضافة أية معلومات أو تعديلات أو فقرات يرونها مناسبة، ووفق هذه الملاحظات تم إخراج الاستبانة بصورتها النهائية.

من ناحية أخرى تم التحقق من صدق الأداة أيضاً بحساب معامل الارتباط بيرسون لفقرات الاستبانة مع الدرجة الكلية للأداة، واتضح وجود دلالة إحصائية في جميع فقرات الاستبانة، وهذا يدل على أن هناك اتساقاً داخلياً بين الفقرات. والجداول التالية تبين ذلك:

جدول (3.3): نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات

مستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة

الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية
1	0.296**	0.002	7	0.232*	0.015	13	0.526**	0.000
2	0.547**	0.000	8	0.454**	0.000	14	0.640**	0.000
3	0.615**	0.000	9	0.707**	0.000	15	0.644**	0.000
4	0.450**	0.000	10	0.497**	0.000	16	0.403**	0.000
5	0.276*	0.023	11	0.718**	0.000	17	0.279**	0.003
6	0.617**	0.000	12	0.326**	0.001	18	0.493**	0.000

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

جدول (4.3): نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات

مستوى الرهاب الإجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة

الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية
1	0.659**	0.000	8	0.587**	0.000	15	0.602**	0.000
2	0.505**	0.000	9	0.539**	0.000	16	0.505**	0.000
3	0.666**	0.000	10	0.641**	0.000	17	0.760**	0.000
4	0.736**	0.000	11	0.670**	0.000	18	0.617**	0.000
5	0.605**	0.000	12	0.628**	0.000	19	0.619**	0.000
6	0.607**	0.000	13	0.714**	0.000	20	0.495**	0.000
7	0.714**	0.000	14	0.636**	0.000			

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### 7.3 ثبات أداة الدراسة

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات الأداة، من خلال حساب ثبات الدرجة الكلية لمعامل الثبات، باستخدام معادلة الثبات كرونباخ الفا، وكانت الدرجة الكلية لمستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة (0.808)، و(0.917) لمستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة، وهذه النتيجة تشير إلى تمتع هذه الاداة بثبات يفي بأغراض الدراسة.

### 8.3 إجراءات الدراسة

تمّ تحديد مجتمع الدراسة بحيث تكون من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة. تمّ تحديد عينة الدراسة بناءً على عدد مجتمع الدراسة. تمّ وضع الصيغة النهائية لأداة الدراسة بعد أن تمّ التأكد من صدقها وثباتها. وزعت الاستبيانات على أفراد العينة، ومن ثم تم جمعها بعد تعبئتها. تمّ إدخال البيانات الواردة في الاستبيانات إلى الحاسوب، وتمّ معالجتها إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS).

تم استخراج النتائج، وتحليلها، وربطها مع الدراسات السابقة، وأخيراً تم وضع التوصيات المناسبة.

### 9.3 متغيرات الدراسة

#### 1- المتغيرات المستقلة:

- الجنس: ذكر / أنثى.
- العمر: 20 سنة فأقل/ من 21-30 سنة.
- فترة التدريب: أقل من 6 شهور/ من 6-12 شهر/ أكثر من 12 شهر.
- الترتيب الأسري: الأول/ الأوسط/ الأخير.

#### 2- المتغيرات التابعة:

- الرهاب الاجتماعي.
- التكيف النفسي.

### 10.3 المعالجة الإحصائية

بعد جمع الاستبانات والتأكد من صلاحيتها للتحليل تم ترميزها (إعطائها أرقاماً معينة)، وذلك تمهيداً لإدخال بياناتها إلى جهاز الحاسوب الآلي لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة، وتحليل البيانات وفقاً لأسئلة الدراسة، وقد تمت المعالجة الإحصائية للبيانات باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات الاستبانة، واختبار (ت) (t- test)، واختبار تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA)، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعادلة الثبات كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha)، وذلك باستخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) (Statistical Package For Social Sciences).

### 10.3 الاعتبارات الأخلاقية

- تمّ الحصول على موافقة لجنة برنامج الإرشاد النفسي التربوي وكلية العلوم التربوية.
- تمّ الحصول على موافقة أفراد عينة البحث.
- تمّ التعامل بسرية مع المعلومات التي أدلى بها المبحوثون.
- تمّ تحليل البيانات وتفسيرها دون تحيز.

## الفصل الرابع

### نتائج الدراسة ومناقشتها

10 تمهيد.

11 عرض النتائج.

## الفصل الرابع:

### نتائج الدراسة:

#### 1.4 تمهيد

تضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج الدراسة، التي توصلت إليها الباحثة عن موضوع الدراسة وهو " الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالتكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة " من خلال استجابة أفراد العينة على أداة الدراسة، وتحليل البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها

#### 2.4 عرض النتائج

##### 1.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

ما مستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة؟ للإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبانة التي تعبر عن مستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة.

جدول (1.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة  
لمستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
16	أضع لِنفسي أهدافاً وأسعى لتحقيقها	4.14	0.99	عالية
3	لا أثق بِنفسي .	4.07	1.13	عالية
12	أملأ حياتي اليومية بكل ما يثير اهتمامي	3.85	0.95	عالية
17	أُتصرف بمرونة في معظم أموري الشخصية	3.85	0.93	عالية
9	أشعر بالوحدة .	3.84	1.29	عالية
11	أشعر بالإحباط .	3.83	1.09	عالية
14	يضايقني شعوري بالنقص .	3.83	1.13	عالية
6	أشعر أنني مظلوم.	3.81	1.23	عالية
7	أعدل من أفكاري أو سلوكي عند الضرورة .	3.81	0.90	عالية
1	حياتي مليئة بالتفاؤل .	3.75	0.79	عالية
5	لا أستسلم للفشل.	3.75	1.39	عالية
15	أشعر بالحزن .	3.56	1.15	متوسطة
18	حياتي الانفعالية هادئة ومستقرة	3.56	1.04	متوسطة
10	ينفذ صبري بسهولة .	3.26	1.23	متوسطة
2	أغضب لأتفه الأسباب .	3.24	1.13	متوسطة
13	يتغير مزاجي من دون سبب ظاهر .	3.13	1.30	متوسطة
8	أشعر بعدم الرغبة في الإستقرار في مكان معين .	3.04	1.35	متوسطة
4	أتمنى لو كنت شخصاً أفضل مما أنا عليه .	2.95	1.30	متوسطة
	الدرجة الكلية	3.63	0.55	متوسطة

يلاحظ من الجدول السابق الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.63) وانحراف معياري (0.55) وهذا يدل على أن

مستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة جاء بدرجة متوسطة.

كما تشير النتائج في الجدول رقم (1.4) أن (11) فقرة جاءت بدرجة عالية و(7) فقرات جاءت بدرجة متوسطة. وحصلت الفقرة " أضع ل نفسي أهدافاً وأسعى لتحقيقها " على أعلى متوسط حسابي (4.14)، يليها فقرة " لا أثق بنفسي " بمتوسط حسابي (4.07). وحصلت الفقرة " أتمنى لو كنت شخصاً أفضل مما أنا عليه " على أقل متوسط حسابي (2.95)، يليها الفقرة " أشعر بعدم الرغبة في الاستقرار في مكان معين " بمتوسط حسابي (3.04).

#### 2.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

ما مستوى الرهاب الإجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة ؟ للإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبانة التي تعبر عن مستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة .

#### جدول (2.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة

لمستوى الرهاب الإجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
12	ينتابني القلق عندما يُطلب مني أن أتحدث أمام الحفل .	2.82	1.38	متوسطة
1	أكون قلقاً عندما أكتب أمام أشخاص آخرين .	2.75	1.25	متوسطة
8	أخاف أن أتصرف بطريقة غير مناسبة أمام الآخرين .	2.61	1.18	متوسطة
15	أصمت في المناقشات مع أن لدي معلومات قيمة .	2.53	1.28	متوسطة
20	أبحث عن أعذار لأتجنب حضور المناسبات الإجتماعية .	2.46	1.26	متوسطة
2	أشعر بالقلق عندما أستخدم دورات المياه العامة .	2.42	1.25	متوسطة

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
9	أخاف أن أفعل شيئاً يلفت انتباه الآخرين .	2.38	1.16	متوسطة
14	أشعر بالضيق عندما يوجه الحديث إليّ مباشرة أمام مجموعة من الناس .	2.38	1.18	متوسطة
10	أتوتر عندما أجرى مكالمة هاتفية مع شخص غريب .	2.32	1.23	منخفضة
5	أرتجف عندما يراقبني أشخاص آخرون .	2.28	1.12	منخفضة
11	أتوتر عندما أتحدث أمام أشخاص آخرين .	2.27	1.08	منخفضة
4	يحمرُّ وجهي خجلاً عندما أكون مع آخرين.	2.26	1.17	منخفضة
6	أتجنب الأكل أمام الغرباء.	2.24	1.28	منخفضة
13	أجد صعوبة في التحدث أمام الآخرين .	2.18	1.11	منخفضة
3	أتوتر إذا نظر الناس إليّ عندما أسير في الشارع .	2.15	1.18	منخفضة
17	أحسُّ بضيق في التنفس عندما أكون في وسط مجموعة من الناس	2.04	1.08	منخفضة
19	يصعب عليّ تكوين صداقات جديدة .	2.04	1.25	منخفضة
7	أتوتر عندما أكل أمام أحد الغرباء في مطعم .	1.98	1.13	منخفضة
16	أرفض الاشتراك في الرحلات جماعية .	1.95	1.16	منخفضة
18	أتجنب الحديث مع أي شخص أكبر مني.	1.85	1.09	منخفضة
الدرجة الكلية		<b>3.20</b>	<b>0.74</b>	منخفضة

يلاحظ من الجدول السابق الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (2.30) وانحراف معياري (0.74) وهذا يدل على أن مستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة جاء بدرجة منخفضة.

كما وتشير النتائج في الجدول رقم (2.4) أن (8) فقرات جاءت بدرجة متوسطة و(12) فقرة جاءت بدرجة منخفضة. وحصلت الفقرة " ينتابني القلق عندما يُطلب مني أن أتحدث أمام الحفل " على أعلى متوسط حسابي (2.82)، يليها فقرة " أكون قلقاً عندما أكتب أمام أشخاص آخرين " بمتوسط

حسابي (2.75). وحصلت الفقرة " أتجنّب الحديث مع أي شخص أكبر منّي " على أقل متوسط حسابي (1.85)، يليها الفقرة " أرفض الإشتراك في الرّحلات الجماعية " بمتوسط حسابي (1.95).

#### 3.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

هل توجد علاقة بين مستوى الرهاب الاجتماعي والتكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة ؟

للإجابة عن هذا السؤال تم تحويله للفرضية الآتية :

الفرضية الأولى: يوجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) بين مستوى الرهاب الاجتماعي والتكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة.

تم فحص الفرضية بحساب معامل ارتباط بيرسون والدلالة الاحصائية بين مستوى الرهاب الاجتماعي والتكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة.

جدول (3.4): معامل ارتباط بيرسون والدلالة الإحصائية للعلاقة بين مستوى الرهاب الاجتماعي والتكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة

المتغيرات	معامل بيرسون	مستوى الدلالة
الرهاب الإجتماعي	-0.51	0.00

يتبين من خلال الجدول السابق أن قيمة معامل ارتباط بيرسون للدرجة الكلية (-0.51)، ومستوى

الدلالة (0.000)، أي أنه توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ )

بين مستوى الرهاب الاجتماعي والتكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله

وبالبييرة. أي أنه كلما زاد مستوى الرهاب الاجتماعي قلل ذلك من مستوى التكيف النفسي، والعكس

صحيح.

#### 4.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:

هل يختلف مستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة

حسب متغيرات الجنس، العمر، فترة التدريب، الترتيب الأسري، ؟

وللاجابة عن هذا السؤال تم تحويله للفرضيات التالية:

نتائج الفرضية الأولى:

" لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في مستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير الجنس".

تم فحص الفرضية الأولى بحساب نتائج اختبار "ت" والمتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في مستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير الجنس.

جدول (4.4): نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لاستجابة أفراد العينة في مستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "t"	مستوى الدلالة
ذكر	16	3.52	0.54997	0.75	0.44
أنثى	94	3.64	0.55		

يتبين من خلال الجدول (4.4) أن قيمة "ت" للدرجة الكلية (0.75)، ومستوى الدلالة (0.44)، أي

أنه لا توجد علاقة في مستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله

وبالبييرة تعزى لمتغير الجنس، وبذلك تم قبول الفرضية الأولى.

## نتائج الفرضية الثانية:

" لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في مستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير العمر "

تم فحص الفرضية الثانية بحساب نتائج اختبار "ت" والمتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في مستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير العمر.

جدول (5.4): نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لاستجابة أفراد العينة في مستوى التكيف

النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير العمر

العمر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
20 سنة فأقل	81	3.60	0.54	0.68	0.49
من 21-30 سنة	29	3.68	0.57		

يتبين من خلال الجدول (5.4) أن قيمة "ت" للدرجة الكلية (0.68)، ومستوى الدلالة (0.49)، أي أنه لا توجد علاقة في مستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير العمر، وبذلك تم قبول الفرضية الثانية.

## نتائج الفرضية الثالثة:

" لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في مستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير فترة التدريب "

تم فحص الفرضية الثالثة بحساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير فترة التدريب.

جدول (6.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير فترة التدريب

فترة التدريب	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أقل من 6 شهور	65	3.67	0.58
من 6-12 شهر	29	3.45	0.50
أكثر من 12 شهر	16	3.72	0.45

يلاحظ من الجدول رقم (6.4) وجود علاقة ظاهرية في مستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير فترة التدريب، ولمعرفة دلالة العلاقة تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) كما يظهر في الجدول رقم (7.4):

جدول (7.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير فترة التدريب

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	1.216	2	.608	2.01	0.13
داخل المجموعات	32.306	107	.302		
المجموع	33.521	109			

يلاحظ أن قيمة ف للدرجة الكلية (2.01) ومستوى الدلالة (0.13) وهي أكبر من مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) أي أنه لا توجد علاقة دالة إحصائية في مستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير فترة التدريب، وبذلك تم قبول الفرضية الثالثة.

## نتائج الفرضية الرابعة:

" لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في مستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير الترتيب الأسري "

تم فحص الفرضية الرابعة تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير الترتيب الأسري.

جدول (8.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير الترتيب الأسري

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الترتيب الأسري
0.47	3.86	32	الأول
0.57	3.53	65	الأوسط
0.47	3.48	13	الأخير

يلاحظ من الجدول رقم (8.4) وجود علاقة ظاهرية في مستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير الترتيب الأسري، ولمعرفة دلالة العلاقة تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) كما يظهر في الجدول رقم (9.4):

جدول (9.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى التكيف

النفسى لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير الترتيب الأسري

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	2.579	2	1.289	4.45	0.01
داخل المجموعات	30.942	107	0.289		
المجموع	33.521	109			

يلاحظ أن قيمة ف للدرجة الكلية (4.459) ومستوى الدلالة (0.014) وهي أقل من مستوى

الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) أي أنه توجد علاقة دالة إحصائية في مستوى التكيف النفسي لدى عينة من

متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير الترتيب الأسري، وبذلك تم رفض الفرضية الرابعة. وتم فحص نتائج اختبار (LSD) لبيان اتجاه العلاقة وهي كمايلي:

الجدول (10.4): نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حسب متغير الترتيب الأسري

المتغيرات		العلاقة في المتوسطات	مستوى الدلالة
الأول	الأوسط	0.32*	0.00
	الأخير	0.37*	0.03
الأوسط	الأول	-0.32*	0.00
	الأخير	0.05	0.74
الأخير	الأول	-0.37*	0.03
	الأوسط	-0.05	0.74

وكانت العلاقة بين الأول والأوسط لصالح الأول، وبين الأول والأخير لصالح الأول.

#### 5.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس:

هل يختلف مستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة

حسب متغيرات الجنس، العمر، فترة التدريب، الترتيب الأسري ؟

وللاجابة عن هذا السؤال تم تحويله للفرضيات التالية:

## نتائج الفرضية الأولى:

" لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير الجنس "

تم فحص الفرضية الأولى بحساب نتائج اختبار "ت" والمتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير الجنس.

جدول (11.4): نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لاستجابة أفراد العينة في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "t"	مستوى الدلالة
ذكر	16	2.38	0.59	0.49	0.62
أنثى	94	2.28	0.77		

يتبين من خلال الجدول (11.4) أن قيمة "ت" للدرجة الكلية (0.49)، ومستوى الدلالة (0.62)، أي أنه لا توجد علاقة في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير الجنس، وبذلك تم قبول الفرضية الأولى.

## نتائج الفرضية الثانية:

" لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير العمر "

تم فحص الفرضية الثانية بحساب نتائج اختبار "ت" والمتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير العمر.

جدول (12.4): نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لاستجابة أفراد العينة في مستوى الرهاب الإجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير العمر

العمر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "t"	مستوى الدلالة
20 سنة فأقل	81	2.34	0.73	1.19	0.23
من 21-30 سنة	29	2.15	0.75		

يتبين من خلال الجدول (12.4) أن قيمة "ت" للدرجة الكلية (1.18)، ومستوى الدلالة (0.23)، أي أنه لا توجد علاقة في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير العمر، وبذلك تم قبول الفرضية الثانية.

نتائج الفرضية الثالثة:

" لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير فترة التدريب "

تم فحص الفرضية الثالثة تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير فترة التدريب.

جدول (13.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير فترة التدريب

فترة التدريب	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أقل من 6 شهور	65	2.20	0.73
من 6-12 شهر	29	2.59	0.78
أكثر من 12 شهر	16	2.13	0.57

يلاحظ من الجدول رقم (17.4) وجود علاقة ظاهرية في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير فترة التدريب، ولمعرفة دلالة العلاقة تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) كما يظهر في الجدول رقم (18.4):

جدول (14.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الرهاب الاجتماعي

لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير فترة التدريب

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	3.634	2	1.817	3.41	0.03
داخل المجموعات	56.904	107	0.532		
المجموع	60.538	109			

يلاحظ أن قيمة ف للدرجة الكلية (3.41) ومستوى الدلالة (0.03) وهي أقل من مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) أي أنه توجد علاقة دالة إحصائياً في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير فترة التدريب، وبذلك تم رفض الفرضية الثالثة. وتم فحص نتائج اختبار (LSD) لبيان اتجاه العلاقة وهي كمايلي:

الجدول (15.4): نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات

أفراد عينة الدراسة حسب متغير فترة التدريب

المتغيرات	العلاقة في المتوسطات	مستوى الدلالة
أقل من 6 شهور	من 6-12 شهراً	0.01
	أكثر من 12 شهراً	0.73
من 6-12 شهراً	أقل من 6 شهراً	0.01
	أكثر من 12 شهراً	0.04
أكثر من 12 شهراً	أقل من 6 شهور	0.73
	من 6-12 شهراً	0.04

وكانت العلاقة بين من 6-12 شهر وأقل من 6 شهور لصالح من 6-12 شهر، وبين من 6-12 شهر وأكثر من 12 شهر لصالح من 6-12 شهر.

نتائج الفرضية الرابعة:

" لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير الترتيب الأسري "

تم فحص الفرضية الرابعة تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى الرهاب الإجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير الترتيب الأسري.

**جدول (16.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى الرهاب الإجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير الترتيب الأسري**

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الترتيب الأسري
0.75	2.18	32	الأول
0.68	2.31	65	الأوسط
1.00	2.45	13	الأخير

يلاحظ من الجدول رقم (20.4) وجود علاقة ظاهرية في مستوى الرهاب الإجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير الترتيب الأسري، ولمعرفة دلالة العلاقة تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) كما يظهر في الجدول رقم (16.4):

**جدول (17.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الرهاب الإجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير الترتيب الأسري**

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	0.742	2	0.371	0.664	0.517
داخل المجموعات	59.796	107	0.559		
المجموع	60.538	109			

يلاحظ أن قيمة ف للدرجة الكلية (16.73) ومستوى الدلالة (0.00) وهي أكبر من مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) أي أنه لا توجد علاقة دالة إحصائياً في مستوى الرهاب الإجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير الترتيب الأسري، وبذلك تم قبول الفرضية الرابعة.

## الفصل الخامس

### مناقشة النتائج والتوصيات

1.5 مناقشة نتائج أسئلة الدراسة وفرضياتها .

2.5 التوصيات

### مناقشة النتائج والتوصيات:

#### 1.5 مناقشة النتائج

يتضمن هذا الفصل مناقشة النتائج التي تم التوصل إليها بعد تحليل البيانات.

##### 1.1.5 مناقشة نتائج السؤال الأول:

ما مستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام والبييرة؟

من خلال الجدول ( 2.4 ) الذي يعكس نتائج مقياس الرهاب الاجتماعي الذي يعطي نتيجة أن مستوى الرهاب الاجتماعي منخفض، إلا أن الباحثة تجد من خلال نتائج بعض الفقرات ان هناك بعض أعراض الرهاب الاجتماعي غير المعمم ( العارض نتيجة للموقف) وتتفق هذه النتيجة وكل من دراستي الفايدي و الحمد ( 2017)، وتناولت دراسة الفايدي مستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة من طالبات جامعة تبوك وجاء النسبة لديهم بمستوى منخفض وتناولت دراسة الفايدي الرهاب الاجتماعي لدى عينة من الطلبة السعوديين في الجامعة الاردنية. في حين تختلف ودراسة كل من الرقاد ( 2017) والتي كان مستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة الدراسة المكونة من طلبة الجامعة الهاشمية متوسط بنسبة (54%) ودراسة فنلدر ( 2003) والتي استخلصت الى نتيجة ان الطلبة في الصف الاول من الجامعة يعانون من القلق الاجتماعي بدرجة متوسط. أما دراسة فرنسيس (2014) فقد اختلفت جذريا و نتائج هذه الدراسة والتي اظهرت نسبة معاناة الطلبة بمعدل 20% في الجامعات النيجيرية بنسبة مرتفعة، وبنسبة 16.8 بدرجة مرتفعة جدا. ففي نتائج المتوسطات الحسابية حازت الفقرة ( 12) التي تنص على " يبتأني القلق عندما يطلب مني الحديث أمام الحفل" على اعلى متوسط حسابي، وبالعودة إلى التعريفات التي قامت الباحثة في استعراضها في الإطار النظري لمفهوم الرهاب الاجتماعي، فإن القاسم المشترك بينهم قائم على خوف الفرد من تفحص وتدقيق الآخرين، او أن يكون محط اهتمامهم، وهي حالة عرضية قد يتعرض لها العديد إن لم يكونوا معتادين على الظهور بمثل هذه المواقف. وإذا أخذنا بعين الاعتبار أن القسم الأكبر من

عينة الدراسة من فئة الاطفال أقل من 20 سنة فمن الطبيعي ان يكون لديهم القلق من التعرض لمثل هذه الموقف. ويندرج ما تم طرحه سابقا على نتائج الفقرة ( 1 ) التي تنص على " أكون قلقا عندما أكتب أمام أشخاص آخرين" فاحساس الفرد بأنه محط أنظار أحدهم يجعله يشعر بشي من الخوف او عدم التركيز. وفي نتائج الفقرتين ( 18، 16 ) اللتين تتصان على التوالي " أتجنب الحديث مع أي شخص أكبر مني" " أرفض الاشتراك في الرحلات الاجتماعية" حازتا على أقل متوسط حسابي لهو نتيجة واضحة لعدم معاناة العينة من الرهاب الاجتماعي.

### 2.1.5 مناقشة نتائج السؤال الثاني:

هل يختلف مستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة حسب متغيرات النوع الاجتماعي، العمر، فترة التدريب، الترتيب الأسري ؟  
ويجيب عليه مناقشة الفرضيات التالية:

#### مناقشة الفرضية الأولى:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في الرهاب الاجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير النوع الاجتماعي".  
يتضح من الجدول ( 15.4 ) أن مستوى الدلالة بلغ (0.496) ما يعني قبول الفرضية. وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الإناث شكلن ما نسبته 85.5 % من عينة الدراسة؛ لذلك فإن الاتجاه السائد نحو مقياس الرهاب الاجتماعي كان اتجاه الإناث أكثر من الذكور للنسبة العالية التي تشكلت منها العينة. الأمر الذي جعل توجهات الافراد الذكور نحو مقياس الرهاب الاجتماعي تتصهر في إجابات الافراد الإناث. ولأن العينة تتشكل من متدربي الرسم فإن الفرد عندما يتوجه إلى تطوير قدراته من خلال التدريب هو بالاساس يؤمن بحاجته إلى غيره من أجل تطوير نفسه فلا يجد مشكلة في توجيه النقد البناء له أو ملاحظة أنه محط تركيز واهتمام الغير على اختلاف الجنس. وتختلف هذه النتيجة ودراسة شاهين وجرادات ( 2012 ) التي أظهرت ان هناك فروقا في نسبة انتشار الرهاب الاجتماعي بين الذكور والإناث. وانها أعلى بين الإناث. في حين أنها تتفق مع دراستي الرقاد ( 2017 ) وفرنسيس ( 2014 ) اللتين أظهرتا عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في المعاناة من الرهاب الاجتماعي.

### مناقشة الفرضية الثانية:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في الرهاب الاجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير العمر".

يتضح من الجدول ( 16.4 ) قبول الفرضية السابقة إذ بلغ مستوى الدلالة (0.233). وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن العينة التي خضعت للدراسة ومن خلال المتوسطات الحسابية نجد انها عينة منسجمة نوعا ما. ولذلك فإن العمر لا يشكل سببا لوجود فروق بين هذه الفئة فيما يتعلق بالرهاب الاجتماعي. كما وأن عينة الدراسة تشكلت من 73.6% من الاطفال أقل من 20 سنة. ومن احد طرق العلاج النفسي التي يلجأ لها علم النفس الحديث هو توجيه الافراد إلى اكتشاف الإبداع بداخلهم ومنها الرسم. فإذا كانت العينة بالأساس تتمتع بهذه الموهبة فهي تخرج ما بذاتها على اللوحة، وتشعر بتقدير ذاتها من قبلها نفسها ومن قبل المدرب الذي يحثها على التطوير ويعزز إبداعها. ولذلك فإن متدرب الرسم وعلى اختلاف العمر لا يظهر لديه مظاهر الرهاب الاجتماعي. كما ان فنه بالاساس موجه للجماهير عالامر الذي يجعله يستبق التوقعات في انه سوف يصبح محط اهتمام وانتقاد الآخرين.

### مناقشة الفرضية الثالثة:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في الرهاب الاجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير فترة التدريب".

يشير الجدول ( 18.4 ) إلى رفض الفرضية السابقة ووجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في الرهاب الاجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير فترة التدريب. وتأتي هذه الفروق لصالح الفئة من 6-12 شهراً. وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن المتدرب من هذه الفئة يكون قد حصل على العديد من المهارات مقارنة بالفئة أقل من 6 أشهر، كما ويكون اندمج مع المجموعة أكثر اجتماعيا من قبل. وبالمقارنة مع الفئة أكثر من 12 شهراً فهم قد اجتازوا المرحلة التي تمر بها المجموعة السابقة واصبحوا في مجموعات محددة أكثر وأكثر حرفية في مهارات الرسم. الأمر الذي يجعلهم اكثر خوفا على أدائهم وحرفية عملهم. لتيقنهم ان عملهم تحت التدقيق أكثر من الفئة السابقة.

### مناقشة الفرضية الرابعة:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في الرهاب الاجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير فترة الترتيب الأسري". يشير الجدول ( 21.4 ) إلى قبول الفرضية السابقة. وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الاسرة يكون لها دور في الرهاب الاجتماعي لدى الابناء في طريقة تعاملها معهم بشكل عام، ولذلك فإننا نجد أفراد الاسرة جميعا يعانون من الرهاب الاجتماعي أو أي مشاكل أخرى لا سيما إذ انتمت الاسرة لأب أو أم متسلطين في المعاملة. ولكن التأثير يعم جميع افراد الاسرة، ولا يتفرد به واحد عن الآخر؛ ولذلك فان ترتيب الفرد في الأسرة ليس مقياساً لمعاناة الفرد من الرهاب الاجتماعي، وتتفق هذه الدراسة ودراسة شاهين وجرادات ( 2012 ) اللتين لم تظهراً فروقاً في نسب انتشار الرهاب الاجتماعي تعزى للترتيب الولادي.

### 3.1.5 مناقشة نتائج السؤال الثالث:

ما مستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة؟ من خلال الجدول (1.4) أن الدرجة الكلية للمقياس حازت على درجة عالية بمتوسط حسابي (3.51) وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الرسم يعتبر أحد الأساليب التي يستخدمها المتدربين للتفرغ عن أنفسهم ففي المراحل الأولى للرسم يبدأ المتدرب بتقليد الظواهر حوله ومن ثم مع التدريب تدريجياً تصبح الرسومات آليات تعبير عما يجول في داخل المتدرب ولذلك فإن المتدرب يصل إلى حالة التكيف تدريجياً. يتضح أن الفقرة ( 16 ) " أضع لِنفسي أهدافاً وأسعى لتحقيقها" حازت على أعلى متوسط حسابي. وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى ان عينة الدراسة تشكلت من مرتادي معاهد الفن لتطوير ملكة الرسم لديهم، فهم بمجرد انضمامهم إلى هذه المعاهد هو انعكاس إلى وجود هدف خفي في داخلهم ألا وهو تطوير موهبة الرسم وتعلم الطرق المكتملة للإبداع من أجل الوصول إلى الأفضل في الرسم. كما حازت الفقرة ( 3 ) التي تنص على " لا أثق بِنفسي" على متوسط حسابي (1.93) بمستوى منخفض نجد ان العينة تمتلك نوعاً من الانسجام الذاتي. وهنا تجد الباحثة انها نتيجة معقولة ومنسجمة مع متدربي الرسم الذين خضعوا للتدريب فالرسم وسيلة للتعبير والتنفيس عما يجول بداخل الفرد وهي أيضاً وسيلة للتخلص من المشاعر السلبية التي قد تعتمل في نفس الفرد ولذلك فإنها تعزز قة الفرد بنفسه لا سيما بعد ان يلحظ إنجازَه على أرض

الواقع فيما يخرج من إبداع. وينطبق هذا الطرح على الفقرة (8) التي تنص على " أشعر بعدم الرغبة في الاستقرار في مكان معين" والتي حازت على متوسط حسابي ( 3.04) وفي إثباتها نجد أن متدربي الرسم الذين خضعوا للدراسة يميلون إلى الاستقرار في مكان معين. وهو انعكاس إلى الارتباط في المكان والبيئة الداعمة لهم، وانعكاس إلى عدم تعرضهم لأي حالة عدم استقرار. وأما الفقرة رقم ( 4) التي تنص على " أتمنى لو كنت شخصا أفضل مما أنا عليه" على متوسط حسابي ( 3.04) من وجهة نظر الباحثة فإنها تحمل خلاصة هذا القسم من الدراسة التي تعكس مدى التوافق النفسي لدى عينة متدربي الرسم إذ أنه هذه النسبة التي تقبع في الوسط فإنها تعكس الشخصية الواتقة بنفسها، وفي ذات الحين هي تعرف مدى قدراتها جيدا فتعزز ما لديها وتطور ما تحتاج إليه. وتتفق هذه الدراسة ودراسة الحمد، والعوهلي وحמידات (2016) التي خرجت بنتيجة ان العينة المكونة من الطلبة السعوديين في الجامعات الاردنية يتمتعون بمستوى عالٍ من التكيف النفسي.

#### 4.1.5 مناقشة نتائج السؤال الرابع:

هل يختلف مستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة حسب متغيرات النوع الاجتماعي، العمر، فترة التدريب، الترتيب الأسري ؟  
ويجب عليه مناقشة الفرضيات الآتية:

#### مناقشة الفرضية الأولى:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في مستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير النوع الاجتماعي".  
من خلال الجدول ( 4.4) يتضح أنه تم قبول الفرضية السابقة إذ ان مستوى الدلالة بلغ ( 0.449) وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن عينة الدراسة تشترك في قاسم واحد أنهم متدربو رسم في معاهد متخصصة لتدريب الرسم، ما يعني أنهم ينتمون إلى بيئات متوازنة تعي أهمية الدور الانثوي في المجتمع، وتؤمن بأحقيتها في تطوير ذاتها ومواهبها وايضا تؤمن في أن موهبة الرسم لدى الذكور شأنها شأن أي موهبة أخرى، ولا تنتظر بعين النظرة التقليدية لمهمة الذكر بالإنفاق الأسري، ولذلك فإن أي موهبة أو تدريب يجب أن يتوافق مع وظيفته بالصرف والإنفاق، بل تهتم بذات الذكر والانثى على حد سواء وتتوافق في دعم مواهب أطفالها وتطمح إلى التطوير في شخصياتهم على

اختلاف جنسهم. وتختلف هذه الدراسة ودراستي نوري ( 2009 ) التي أظهرت وجود فروق في التكيف النفسي لدى عينة الطلاب جامعة الموصل تعزى لمتغير الجنس.

#### مناقشة الفرضية الثانية:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (  $0.05 \geq \alpha$  ) في مستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير العمر".  
من خلال الجدول ( 5.4 ) يتضح أنه تم قبول الفرضية السابقة إذ إن مستوى الدلالة بلغ ( 0.496 ) وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الرسم بحد ذاته هو ترجمه لمشاعر الفرد على شكل لوحات فنية، وفي حالات عديدة يعتبر الرسم أحد وسائل التفريغ النفسي العلاجية فبعيدا عن الموهبة التي قد يترجمها الفرد فهو في ممارسته للرسم عمليا يقوم بالوصول الى الهدوء النفسي الداخلي. وهذه الحالة يمر فيها كل من يمارس الرسم على اختلاف أعمارهم.

#### مناقشة الفرضية الثالثة:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (  $0.05 \geq \alpha$  ) في مستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير فترة لتدريب".  
من خلال الجدول ( 7.4 ) يتضح أنه تم قبول الفرضية السابقة إذ إن مستوى الدلالة بلغ ( 0.139 ). وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن أفراد العينة في جدول المتوسطات الحسابية كانوا قد أجابوا بنسبة مرتفعة على فقرتي " أضع ل نفسي أهدافا " و " أثق بنفسي"؛ ما يعكس الانسجام الداخلي لهؤلاء الأفراد ومعرفة كل منهم إمكانياته واحتياجاته، ولذلك فإن التدريب هو الوسيلة التي يتبعها المتدرب للوصول الى أهدافه. وعندما يكون لدى الانسان خطة واضحة للسير عليها نجد أنه متناسق مع ذاته يهيء نفسه لكل مرحلة يخطط لاجتيازها.

#### مناقشة الفرضية الرابعة:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (  $0.05 \geq \alpha$  ) في مستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير الترتيب الأسري".

من خلال الجدول ( 9.4 ) يتضح أن هناك فروقاً في مستوى التكيف النفسي لعينة متدربي الرسم تبعاً لمتغير الترتيب الأسري. ومن خلال الجدول ( 10.4 ) يتضح في نتائج اختبار ( LCD ) ان النتائج كانت لصالح متدرب الرسم اذا كان الفرد الاول في العائلة. وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن المتغير هنا ليس له علاقة بالرسم بقدر ما له علاقة بالتربية داخل المنزل. فالطفل الاول يجد نفسه مضطراً للتعامل في بيئة من الراشدين؛ لذلك فإن تكوين شخصيته يتأثر بشكل اساسي بشخصية الابوين، فكلما كان الفرد في بيئة متوازنة نفسياً كانت شخصيته تتمتع أكثر بالتكيف النفسي. اما الطفل الثاني والثالث فإن شخصياتهم تتأثر بشكل جزئي بشخصية الطفل الأول بالإضافة إلى شخصية الابوين. ولذلك نجد الفروق بين الطفل الاول والثاني والثالث في التكيف النفسي. وتعزو الباحثة ان الاهتمام الاهل بالطفل الاول والاخير اكثر من الاوسط، وهذا ما اشار له العالم النفسي أدلر (1964)، والذي قد يتسبب فيما ما يُعرف بمتلازمة الطفل الأوسط.

#### 5.1.5 مناقشة نتائج السؤال الخامس:

هل توجد علاقة بين مستوى الرهاب الاجتماعي والتكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة؟

من خلال الجدول (3.4) يتضح أن العلاقة بين الرهاب الاجتماعي والتكيف النفسي علاقة عكسية بمعنى أنه كلما زاد الرهاب الاجتماعي قل مستوى التكيف النفسي لدى الافراد. وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى ان الرهاب الاجتماعي هو حالة يحول المريض فيها إخفاء مخاوفه من خلال تجنب نفسه من الوقوع في بعض المواقف التي تسبب له هذه المخاوف. ومريض الرهاب الاجتماعي يعي انه يبالغ في هذه المخاوف في حين أن الشخص الذي يتمتع بالتكيف النفسي يكون في حالة مستقرة داخليا لا تعترى نفسه أي اضطرابات وفي خصوصية هذه الدراسة التي تم تطبيقها على فئة تمتلك موهبة الرسم -الآلية التي يستخدمها متخصصي علم النفس الاكلينيكي لعلاج من يعاني من اضطرابات- ولذلك فإن التدريب في الرسم ليس فقط لإظهار موهبة وانما أيضا وسيلة لعلاج أي اضطراب نفسي قد يواجهه أي متدرب . وتتفق هذه الدراسة ودراسة الحمد والعهولي وحميدات ( 2016 ) التي أظهرت ان العلاقة بين الرهاب الاجتماعي والتكيف النفسي علاقة عكسية لدى الطلبة السعوديين في الجامعات الأردنية.

## 2.5 التوصيات والمقترحات

من خلال رحلتنا في هذه الدراسة مع أسئلتها وفرضياتها ومناقشة ذلك كله بخلفية الاطار النظري والتطبيقي توصى الدراسة بالآتي :

1. عقد ورشات تدريب رسم في الأماكن العامة ، مما يساعد الطلاب على التواصل والاتصال مع المجتمع الخارجي .
2. عقد معارض فنية لإبداعات الطلبة في المراكز والأماكن التي تختص بعرض الأعمال الفنية.
3. التنسيق مع وزارة التربية والتعليم للعمل مع مرشدي التربية في المدارس حول إدخال العلاج بالرسم لعلاج الحالات التي تعاني من الرهاب الاجتماعي.
4. العمل على اصطحاب الطلبة الى الأماكن العامة وتشجيعهم على التواصل مع الاخرين للتخفيف من نسبة الخوف الاجتماعي لديهم لما له من اثر على تكيفهم.
5. الاهتمام بكافة الطلاب وليس الاول او الاخير، والذي قد يتسبب فيما ما يُعرف بمتلازمة الطفل الأوسط.
6. زيادة الاهتمام بالطلاب المبتدئين بدورات الرسم؛ لما يعانونه من تخوف في البداية من التفاعل الاجتماعي.
7. عقد ورشات للتفريغ النفسي للطلبة ومحاولة الوصول معهم إلى التكيف النفسي الفعال.
8. اتباع المؤسسات ذات العلاقة خطة تعزز من تنمية المواهب لدى الطلبة والاهتمام بمن يمتلكون مواهب بارزة مثل الرسم.
9. عقد ورشات عمل مع الطلبة والمؤسسات الشبابية للشباب من ذوي الاعمار اقل من 20 سنة حول اهمية تحديد الهدف في مسيرة حياته.

## المراجع

### • المراجع العربية:

أبو الخير، جمال (1998). مدخل إلى التربية الفنية، ط2، مكتبة الحبشي الثقافية، بيشة، المملكة العربية السعودية.

أبو جدي، أمجد (2004). اثر القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة وكشف الذات في إدمان الأنترنت، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.

ابو زيتون، جمال، وينات، سهيلة (2010). التكيف النفسي وعلاقته بمعايرة حل المشكلات لدى الطلبة الموهوبين والمتفوقين. "مجلة العلوم التربوية والنفسية"، (2)11، 40-64.

أبو شعيرة، خالد، (2006). المدخل إلى التربية الفنية، دار جرير للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.  
أبو ضيف، إيمان (2003). الفوبيا الاجتماعية وعلاقتها بالإساءة المبكرة للطفل. مجلة الثقافة والتنمية، 2 (7)، 9-14.

أبو نجيله، سفيان (2008). علم النفس النمو، الجزء الأول، دار المقداد للطباعة، غزة، فلسطين.  
أرثر بيل (2011) الفوبيا، ترجمة عبد الحكيم الخرزامي، الدار الأكاديمية للعلوم، مصر الجديدة.  
آرون، بيك (2000). العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية (عادل مصطفى، مترجم). بيروت: دار النهضة العربية.

أسعد، صاحب ويس، الشمري (2014). القلق الاجتماعي وعلاقته بالكفاءة الاجتماعية لدى طلبة المدارس الثانوية. مجلة آداب الفراهيدي، جامعة سامراء، (18)، 364-401.

اشرف محمد محمد عطية (2010). فعالية استخدام العلاج بالتعرض للواقع الافتراضي في التخفيف من الرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة. المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، 29/1-1/12/1023-1077.

الأطرش، شهلا (2000). مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات التوافق. رسالة ماجستير. الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

بركات، آسيا (2010). التوافق النفسي لدى الفتاة الجامعية وعلاقتها بالحالة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي والمعدل التراكمي، ندوة التعليم العالي للفتاة الأبعاد والتطلعات" رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة طيبة، المدينة المنورة.

البيسوني، محمود (1986). الشخصية الفنية دراسة اجتماعية نفسية تربوية جمالية، القاهرة، دار المعارف.

بطرس، حافظ، (2008). التكيف والصحة النفسية للطفل، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

بلحاج، فروجة (2011). التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مولود معمري، الجزائر .  
بيك، آرون (2000). العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية (عادل مصطفى، مترجم). بيروت: دار النهضة العربية.

بيل، آرثر (2011). الفوبيا (عبد الحكيم الخزامي، مترجم). مصر الجديدة: الدار الأكاديمية للعلوم.  
جيريل، موسى، (2014). التكيف ورعاية الصحة النفسية، ط2، جامعة القدس المفتوحة، عمان، الأردن .

الجبوري، علي (2014). الصحة النفسية علماً وتطبيقاً، ط1، دارالرضوان، عمان، الأردن.  
جودي، محمد حسين (1999). الرسم والأشغال اليدوية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان الأردن.  
الحافظ، نوري (1987). التكيف وانعكاساته الايجابية، ط 1، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، لبنان.

الحريري، أحمد، (2009). العلاج النفسي الجنائي. نموذج علمي وعملي في الدراسات التجريبية الإكلينيكية، دار الفارابي، بيروت .

الحمد، نايف والعهولي، خالد وحמידات، محمود (2016). مستوى الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة السعوديين في الجامعات الأردنية. دراسات-العلوم التربوية، 43(5)، 1871-1886.

الحويلة، أمثال (2010). القلق والاسترخاء العضلي، المفاهيم والنظريات والعلاج. القاهرة: دار إيتراك.

الخالدي، عطا الله والعلمي، دلال (2009). الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق، ط 1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن .

خديجة، ملال (2017). الخصائص السيكومترية لمقياس التكيف لدى طلبة الجامعة. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، عدد (6)، 93-106.

الخليفي، سمر (2005). المخاوف الاجتماعية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى بعض ذوات الظروف الخاصة والعادية في مرحلتَي الطفولة والمراهقة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، قسم علم النفس جامعة الملك سعود : الرياض .

الحوالدة، سناء (2017). فاعلية برنامج إرشاد جمعي معرفي سلوكي في خفض الغضب وتحسين التكيف النفسي لدى طلاب كلية الحقوق في جامعة فيلادلفيا. مجلة دراسات - العلوم التربوية، 44 (1)، 53-70.

دبابش، علي (2011). فعالية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية وأثره على تقدير الذات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.

دبرا أ.همبورغ (2002). اضطراب الرهاب الاجتماعي، في ديفيد بارلو (محرر) مرجع إكلينيكي في الاضطرابات النفسية، ترجمة صفوت فرج، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

الدريني، حسين عبد العزيز (1983). المدخل إلى علم النفس، ط 1، دار الفكر، القاهرة، مصر .  
الدسوقي، مجدي (2004). مقياس الرهاب الاجتماعي. القاهرة: الأنجلو مصرية.  
رزوق، أسعد (1992). موسوعة علم النفس. بيروت: المؤسسة العربية للدراسات والنشر.  
الرفاعي، نعيم (2010) الصحة النفسية دراسة في سيكولوجية التكيف، الطبعة الأولى، دمشق، سوريا.

الرقاد، هناء (2017). الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الجامعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية جامعة البلقاء التطبيقية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 3 (1)، 232-248.

ريد، هيربرت (1986). حاضر الفن، ط، 2، ت: سمير على، دار الشؤون الثقافية العامة، بغداد.  
زهران، حامد عبد السلام (2001). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط3، القاهرة: عالم الكتب.  
سامية، أبرييم، ونصر الدين، جابر (2008). الرهاب الاجتماعي وعلاقته بإدمان المخدرات، رسالة ماجستير منشورة، جامعة محمد خيضر - بسكرة .

السرور، ناديا (2002). مقدمة في الإبداع، دار وائل للطباعة والنشر، عمان.  
سعيد، رياش (2009). التوافق النفسي والاجتماعي للمسنين في الجزائر، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر.

السويح، مصباح؛ أزلان، سيف البحاروم (2017). التكيف النفسي مع المقررات الجامعية وأثره على التحصيل الدراسي للطلاب مصباح علي عمار السويح أزلان سيف البحاروم. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 1 (9)، 69-78.

سيروان، كامل؛ مصلح صابر؛ دارا، عبد الله (2016). تقييم الرهاب الاجتماعي بين طلبة كلية التمريض في جامعة هولير الطبية في مدينة أربيل، مجلة الكوفة لعلوم التمريض، 6(2)، 130-136.

الشال، عبد الغني النبوي (1994). مصطلحات في الفن والتربية الفنية، جامعة الملك سعود، عمادة شؤون المكتبات، الرياض، المملكة العربية السعودية.

شاهين، فرنسيس وجرادات، عبد الكريم (2012). مقارنة العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بالتدريب على المهارات الاجتماعية في معالجة الرهاب الاجتماعي. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، 26(6)، 132-166.

الشبانات، عبد الرحمن (1995). تقييم فعالية العلاج العقلاني الانفعالي الحالات الرهاب الاجتماعي.

رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة الملك سعود: الرياض.

شعبان، عبد ربه (2010). الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصرياً. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

الشيخ، دعد (2002). الانجاز وعلاقته بالتكيف الشخصي والمهني لدى عضو هيئة التدريس. رسالة دكتوراه، جامعة دمشق، سورية.

صالح، قاسم حسين (2006). في سايكولوجية الفن التشكيلي، ط1، دار علاء الدين، سوريا.

صالح، قاسم حسين، (2007). الإبداع في الفن، دار دجلة، المملكة الأردنية الهاشمية.

الصلاحات، محمد؛ بني حمد، حسان (2018). التكيف النفسي الاجتماعي لدى الطلاب العاديين والمعاقين الملتحقين فيبرامج الدمج. مجلة كلية التربية، 34 (8)، 125-151.

طالو محي الدين (2010). تاريخ عباقرة الفن التشكيلي في العالم، دار دمشق للطباعة والنشر والتوزيع، ط1.

الطائي، منى، درب، كاظم (2012). الاستجابة الجمالية وعلاقتها بسمات شخصية طلبة كلية الفنون الجميلة، جامعة بابل، مجلة مركز بابل-للدراستات الانسانية، 2 (1)، 344-361.

الطحان، محمد خالد (1996). مبادئ الصحة النفسية، دار القلم دبي.

الطراونة، حسين (2016). فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من مراجعي العيادات النفسية في الخدمات الطبية الملكية. مجلة كلية التربية الأساسية، 22(94)، 925-964.

العامري، سلوى حسين (1974). التوافق النفسي والاجتماعي للمفرج عنهم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة القاهرة.

عباس، عوض (1996). الموجز في الصحة النفسية، ط 3، دار المعرفة الجامعية بالاسكندرية، الاسكندرية، مصر.

عبد الحليم، محمود السيد (1971). الإبداع والشخصية، القاهرة، دار المعارف.

عبد العال، فتحية (2006). القلق الاجتماعي لدى ضحايا مشاغبة الأقران في البيئة المدرسية. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، 16(68)، 45-92.

عبد العظيم، طه (2007). استراتيجيات إدارة الخجل والقلق الاجتماعي. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.

عبد الله، فوزية (2012). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تخفيف حدة المخاوف المرضية لدى عينة من تلميذات الصفوف الثلاثة الخيرة من المرحلة التأسيسية بدولة الإمارات، ماجستير، صحة نفسية، كلية التربية، عين شمس.

عبدالباسط، محمد (2016). التكيف النفسي والبيئي لدى طلبة مدارس الموهبة والتميز: دراسة ميدانية على طلاب وطالبات مدارس الموهبة والتميز بولاية الخرطوم. مجلة كلية الآداب، عدد (7)، 123-148.

العزاوي، سامي (2010). القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بممارسة الألعاب الرياضية لدى طالبات جامعة ديالى. الكتاب السنوي لمركز أبحاث الطفولة والأمومة، 2(2)، 12-36.

عطية، أشرف (2010). فاعلية استخدام العلاج بالتعرض للواقع الافتراضي في التخفيف من الرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة. ورقة مقدمة للمؤتمر الثاني لعلم النفس، القاهرة.

عطية، محسن (2002). نقد الفنون من الكلاسيكية إلى عصر ما بعد الحداثة، منشأة المعارف، الإسكندرية.

عكاشة، احمد. (2003). *الطب النفسي المعاصر*. مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة .  
علي، دعاء. (2016). *برنامج إرشادي معرفي سلوكي للتخفيف من حدة الرهاب الاجتماعي عند  
الطفل الكفيف لتحسين التواصل الاجتماعي لديه*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين  
شمس.

العناني، حنان (2011). *الصحة النفسية للطفل – دار الفجر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن*.  
العواد، سارة (2004). *فعالية برنامج علاجي لتنمية المهارات الاجتماعية في خفض الرهاب  
الاجتماعي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الرياض*، رسالة دكتوراه، كلية  
العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية: الرياض.  
عوض، رىاض(1994). *مقدمات في فلسفة الفن*، ط1، جروس برس، طرابلس، لبنان.  
عوض، غازي عيسى (2000) *التوافق النفسي الاجتماعي بين الإنسان ومجتمعه، مجلة بلسم، العدد  
297*.

عيد، محمد (2000). *دراسة المظاهر الأساسية للقلق الاجتماعي وعلاقته بمتغيري الجنس  
والتخصص لدى عينة من الشباب*. *مجلة كلية التربية، 24(4)*, 3-79.  
غاتشف غيورغي (1990). *الوعي والفن، ت: نوفل نيوف، م: سعد مصلوح، سلسلة عالم المعرفة  
المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب والكويت*.

الغامدي، طلال (2006). *خصائص رسوم عينة من مرضى الرهاب الاجتماعي ودلالاته الرمزية*.  
رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.  
غباري ثائر احمد، ابو شعيرة خالد محمد (2010). *التكيف مشكلات وحلول*، ط 1، مكتبةالمجتمع  
العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن .

غزوة، أحمد، وسمور، قاسم (2016). *فاعلية برنامجين إرشاديين في خفض اضطراب الرهاب  
الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الأولى في جامعة اليرموك*. *المجلة الأردنية في العلوم  
التربوية، 12(1)*, 59-69.

فايد، حسين (2008). *العلاج النفسي أصوله، أخلاقياته، تطبيقاته*. القاهرة: مؤسسة طيبة.  
الفايدي، سهام، بني يونس، محمد (2017). *الرهاب الاجتماعي لدى طالبات السنة التحضيرية في  
جامعة تبوك وعلاقته ببعض المتغيرات*. *مجلة دراسات العلوم التربوية، 44 (4)* .  
فهومي، مصطفى (1998): *التكيف النفسي*، دار الطباعة الحديثة، مكتبة مصر.

قاسم، عبد الله (2007). مدخل الصحة النفسية، دار الفكر للنشر والتوزيع عمان: الأردن.

قلندر، سهله (2003). القلق الاجتماعي وعلاقته بالتكيف المدرسي لدى طلبة جامعة الموصل، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، العراق.

الكتاني، فاطمة. (2004). القلق الاجتماعي والعدوانية لدى الأطفال: العلاقة بينهما ودور كل منهما في الرّفص الاجتماعي. بيروت: دار وحي القلم.

الكناني، ماجد نافع وديوان، نضال ناصر، (2012). وظيفة التربية الفنية في تنمية التخيل وبناء الصور الذهنية لدى المتعلم وإسهامها في تمثيل التفكير البصري، كلية الفنون الجميلة، جامعة بغداد، العراق، مجلة الاستاذ (201)، 253-272.

مبارك، عوض (2008). العلاج بالفن التشكيلي، ب ط، النشر العلمي والمطابع جامعة الملك سعود، الرياض.

محمد، عيد (2000). دراسة المظاهر الأساسية للقلق الاجتماعي وعلاقته بمتغيري الجنس والتخصص لدى عينة من الشباب، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس 24 (4)، 152-162.

مخيمر، هبه (2006). المشكلات النفسية للأطفال بين عوامل الخطورة وطرق الوقاية والعلاج، جامعة القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية .

معالي، إبراهيم (2018). فاعلية الإرشاد الجمعي المستند للذكاء الروحي في خفض الرهاب الاجتماعي لدى عينة من مراجعي العيادات النفسية في الاردن، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 26 (5)، 47-63.

مقبل، مرفت. (2010). التوافق النفسي وعلاقته بقوة الأنا لدي مرضى السكري، رسالة ماجستير كلية التربية، الجامعة الإسلامية في غزة.

مقداد، يوسف (2010). علاقة الكفاءة الذاتية المدركة بالشخصانية والتكيف النفسي لدى طلبة الجامعة. مجلة المنارة للبحوث والدراسات، 16 (3)، 33-59.

المليجي، حلمي. (2000). علم النفس التربوي، عمان: دار الفكر للطباعة.

المليجي، عبد المنعم (1971). النمو النفسي، ط1، دار النهضة، بيروت، لبنان .

مؤسسة الضمير لحقوق الانسان ( 2017 ). دليل المتدرب في حقوق الانسان والحق في تشكيل الجمعيات، شركة مكسل لطباعة والإعلان، غزة .

المومني، فوّاز، وجرادات، عبد الحكيم. (2011). الرُّهاب الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيّين: الانتشار والعوامل الديمغرافية. *المجلّة الأردنيّة للعلوم الاجتماعيّة*، 4(1)، 71-88.

النوبي محمد علي (2010). مقياس تقدير الموهبة، دار صفاء، عمان.

نوري، أحمد (2009). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة في جامعة الموصل. *مجلة التربية والعلم*، 16 (2)، 172-195.

الهابط، محمد السيد (1987). *التكيف والصحة النفسية*، ط 2، المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية، مصر.

وردة، بلحسيني. (2013). *التدخّل السلوكي واستراتيجية التعرّض (ET) في علاج القلق الاجتماعي*. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، جامعة ورقلة، (10)، 71-86.

اليامي، محمد سالم محمد، (2011). *الرُّهاب الاجتماعي (تعريفه، أسبابه، وطرق علاجه)*. جامعة نجران. المملكة العربية السعودية.

#### • المراجع الأجنبية:

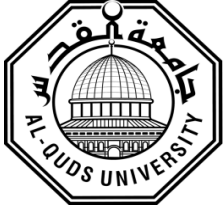
- Aletan, S., &Akinsola, S. (2014). Investigating the effects of social anxiety disorder on adolescents' manifested social skills and adjustment in Lagos Metropolis. *Journal of Emerging Trends in Educational Research and Policy Studies*, 5(8), 165-169.
- American Psychiatric Association (2010). D.S.M IV:TR Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. (5th ed). Text Revision. Washington DC,PP:10-16.
- American Psychiatric Association. (1994). **Diagnostic and statistical Manual for mental disorders (4<sup>th</sup> Ed)**. Weshington: DSM-IV.
- American Psychiatric Association. (2013). **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Fifth Edition)**. London: New School Library.
- Barbara J. Crowley, Best Jr. Hayslip, Juliann Hoody. (2003)Psychological Hardiness and Adjustment to Life Events in Adulthood, *Journal of Adult Development*, 10, (4), P: 237248.
- Barlow, D.H. &Liebowitz, M.R. (1994). "The empirical basis of generalized anxiety disorder". *American Journal of Psychiatry*. 151. 12721280.

- Bruch, M. A., Fallon, M., & Heimberg, R. G. (2003). Social phobia and difficulties in occupational adjustment. *Journal of counseling psychology*, 50(1), 109-117.
- Coe, William C. 1972. *Challenges of Personal Adjustment*, Rinehart Press, Sanfrancisco.
- Colman, A. (2009). *A Dictionary of Psychology*. 3rd ed. Oxford: Oxford university press.
- Cooper, J. (2001). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (4th edn, text revision)(DSM-IV-TR)* Washington, DC: American Psychiatric Association 2000. 943 pp.£ 39.99 (hb). ISBN 0 89042 025 4. *The British Journal of Psychiatry*, 179(1), 85-85.
- Feldman, R. S. (1989). *Adjustment: Applying in a Complex World*, New York, McGraw Hill
- Foumany, G. H. E., & Slehahi, J. (2013). The Effects of Anger Management Skills Training on Aggression, Social Adjustment, and Mental Health of College Students. *Journal of Educational and Management Studies*, 3(4), 266-270.
- Holland, D. K. (Ed.). (2001). *Design issues: how graphic design informs society*. Allworth Communications, Inc..
- King, L (2004). Adjustment and Culture, *Cross cultural Review*, 7(2):11-20 .
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Zola, M. A. (1983). Type A and hardiness. *Journal of behavioral medicine*, 6(1), 41-51.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). Cognitive theories of stress and the issue of circularity. In *Dynamics of stress* (pp. 63-80). Springer, Boston, MA.
- Lin, M. W. (1993). *Drawing and designing with confidence: A step-by-step guide*. John Wiley & Sons.
- Lincoln, T. M., Rief, W., Hahlweg, K., Frank, M., von Witzleben, I., Schroeder, B., & Fiengenbaum, W. (2003). Effectiveness of an empirically supported treatment for social phobia in the field. *Behaviour Research and Therapy*, 41(11), 1251-1269.

- Lionni, L. (1997), The Experience of seeing, in Heller, S., and Finamore, M. (eds) *Design Culture: An Anthology of Writing from the AIGA Journal of Graphic Design*, NY: Allworth Press.
- Lowry, K. A. (2008). *Interpersonal problems, adult attachment, and emotion regulation among college students with generalized anxiety disorder, panic disorder, and social phobia*. University of Nevada, Reno.
- Mahmood, K., & Iqbal, M. M. (2015). Psychological Adjustment and Academic Achievement among Adolescents. *Journal of Education and Practice*, 6(1), 39-42.
- Morris, M. A., & Robie, C. (2001). A meta-analysis of the effects of cross-cultural training on expatriate performance and adjustment. *International Journal of Training and Development*, 5(2), 112-125.
- Okada, T., & Ishibashi, K. (2017). Imitation, inspiration, and creation: Cognitive process of creative drawing by copying others' artworks. *Cognitive science*, 41(7), 1804-1837.
- Ommen, B. R. (2007). *The protocol of display: Graphic design and public imagination* (Doctoral dissertation, Northwestern University).
- Ramasy, S.G., Martray, C.R & Roberts, J.L. (1999). "Relationship between levels of giftedness and psychological adjustment". *Roeper Review*, 99(22), 5.
- Regier, D. A., First, M., Marshall, T., & Narrow, W. E. (2002). The American Psychiatric Association (APA) Classification of mental disorders: Strengths, limitations and future perspectives. *Psychiatric diagnosis and classification*, 47.
- Richards, J., Encel, J., & Shute, R. (2003). The emotional and behavioural adjustment of intellectually gifted adolescents: A multi-dimensional, multi-informant approach. *High Ability Studies*, 14(2), 153-164.
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological bulletin*, 92(3), 641.
- Shear, M. K., Simon, N., Wall, M., Zisook, S., Neimeyer, R., Duan, N., ... & Gorscak, B. (2018). Complicated grief and related bereavement issues for DSM-5. *Depression and anxiety*, 28(2), 103-117.

- Stankiewicz, M. A. (2003). Readings in Discipline-based Art Education: A Literature of Educational Reform. *Studies in Art Education*, 45(1), 88.
- Tillfors, M., & Furmark, T. (2007). Social phobia in Swedish university students: prevalence, subgroups and avoidant behavior. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 42(1), 79-86.
- Tovey, M. (1989). Drawing and CAD in industrial design. *Design Studies*, 10(1), 24-39.
- Veale, D. (2003). Treatment of social phobia. **Advances in Psychiatric Treatment**. 9(4), 258-264.
- Wells, A., Clark, D. M., Salkovskis, P., Ludgate, J., Hackmann, A., & Gelder, M. (1995). Social phobia: The role of in-situation safety behaviors in maintaining anxiety and negative beliefs. *Behavior Therapy*, 26(1), 153-161.
- World Health Organization. (1992). *The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: clinical descriptions and diagnostic guidelines*. Geneva: World Health Organization.
- Zhou, Q., Main, A., & Wang, Y. (2010). The relations of temperamental effortful control and anger/frustration to Chinese children's academic achievement and social adjustment: A longitudinal study. *Journal of Educational Psychology*, 102(1), 180.

الملاحق



ملحق رقم (1): الاستبانة بصورتها النهائية

## جامعة القدس / برنامج الدراسات العليا

### كلية العلوم التربوية

تحية طيبة وبعد،،،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة حول "الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالتكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة"، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي؛ لذا أرجو من حضرتكم التكرم بتعبئة الاستبانة بصدق وموضوعية، علماً بأنه سيتم الحفاظ على سرية المعلومات التي سوف تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط .

تفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير.

إعداد الطالبة: روان غانم

- الجنس: ( ) ذكر ( ) انثى
- العمر : ( ) أقل من 10 سنوات ( ) من 10-20 ( ) من 21-30
- فترة التدريب ( ) أقل من 6 شهور ( ) من 6-12 شهر ( ) أكثر من 12 شهر

الرقم	العبارة	بشكل كبير جدا	بشكل كبير	بشكل متوسط	بشكل قليل	بشكل قليل جدا
	التكيف النفسي					
1	حياتي مليئة بالتفاؤل .					
2	أغضب لأنفذه الأسباب .					
3	لا أتق نفسي .					
4	أتمنى لو كنت شخصاً أفضل مما أنا عليه .					
5	لا أستسلم للفشل .					
6	أشعر أنني مظلوم .					
7	أعدل من أفكاري أو سلوكي عند الضرورة .					
8	أشعر بعدم الرغبة في الاستقرار في مكان معين .					
9	أشعر بالوحدة .					
10	ينفذ صبري بسهولة .					
11	أشعر بالإحباط .					
12	أملأ حياتي اليومية بكل ما يثير اهتمامي					
13	يتغير مزاجي من دون سبب ظاهر .					
14	يضايقني شعوري بالنقص .					
15	أشعر بالحزن .					
16	أضع ل نفسي أهدافاً وأسعى لتحقيقها					
17	أتصرف بمرونة في معظم أموري الشخصية					
18	حياتي الانفعالية هادئة ومستقرة					
	الرهاب الاجتماعي					
1	أكون قلقاً عندما أكتب أمام أشخاص آخرين .					
2	أشعر بالقلق عندما أستخدم دورات المياه العامة .					
3	أتوتر إذا نظر الناس إلي عندما أسير في الشارع .					
4	يحمّر وجهي خجلاً عندما أكون مع آخرين .					
5	أرتجف عندما يراقبني أشخاص آخرين .					
6	أجنب الأكل أمام الغرباء .					

					7	أتوتر عندما أكل أمام الغرباء في مطعم .
					8	أخاف أن أتصرف بطريقة غير مناسبة أمام الآخرين .
					9	أخاف أن أفعل شيئاً يلفت انتباه الآخرين .
					10	أتوتر عندما أجرى مكالمة هاتفية مع شخص غريب .
					11	أتوتر عندما أتحدث أمام أشخاص آخرين .
					12	ينتابني القلق عندما يُطلب مني أن أتحدث أمام الحقل .
					13	أجد صعوبة في التحدث أمام الآخرين .
					14	أشعر بالضيق عندما يوجه الحديث إليّ مباشرة أمام مجموعة من الناس .
					15	أصمت في المناقشات مع أن لدي معلومات قيمة .
					16	أرفض الاشتراك في الرحلات جماعية .
					17	أحسُّ بضيق في التنفس عندما أكون في وسط مجموعة من الناس
					18	أتجنّب الحديث مع أي شخص أكبر مني .
					19	يصعب عليّ تكوين صداقات جديدة .
					20	أبحث عن أعذار لأتجنّب حضور المناسبات الاجتماعية .

ملحق (2): قائمة بأسماء المحكمين:

م	الاسم	التخصص	جهة العمل
1	أ.د. عفيف زيدان	مناهج وطرق تدريس العلوم	جامعة القدس
2	د. محسن عدس	مناهج وأساليب تدريس	جامعة القدس
3	د. علا حسين	علم نفس	جامعة القدس
4	د. إياد الحلاق	علم نفس	جامعة القدس
5	د. زياد بركات	إرشاد نفسي	جامعة القدس المفتوحة
6	د. محمد عجوة	علم نفس تربوي	جامعة الخليل
7	د. حاتم عابدين	تربية خاصة	جامعة الخليل
8	د. محمد عرجان	علم اجتماع وانسان	الجامعة الأهلية
9	د. إيناس الزين	ادارة تربوية	جامعة الاستقلال
10	د. خضر مصلح	علم نفس	جامعة بيت لحم

فهرس الجداول:

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1.3	اسماء مراكز الرسم في محافظة رام الله والبيرة	60
2.3	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة	60
3.3	نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات مستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة	62
4.3	نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات مستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة	63
1.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة	67
2.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة	68
3.4	معامل ارتباط بيرسون والدلالة الإحصائية للعلاقة بين مستوى الرهاب الاجتماعي والتكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة	70
4.4	نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لاستجابة أفراد العينة في مستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير الجنس	71
5.4	نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لاستجابة أفراد العينة في مستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير العمر	72

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
6.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير فترة التدريب	73
7.4	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير فترة التدريب	73
8.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير الترتيب الأسري	74
9.4	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى التكيف النفسي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير الترتيب الأسري	74
10.4	نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حسب متغير الترتيب الأسري	75
11.4	نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لاستجابة أفراد العينة في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير الجنس	76
12.4	نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لاستجابة أفراد العينة في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير العمر	77
13.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير فترة التدريب	77
14.4	نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حسب متغير فترة التدريب	78

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
79	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير الترتيب الأسري	15.4
79	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة من متدربي الرسم في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير الترتيب الأسري	16.4

## فهرس المحتويات:

أ.....	إقرار:
ب.....	شكر وتقدير
ج.....	الملخص:
د.....	Abstract
2 .....	الفصل الأول: خلفية الدراسة:
2 .....	1.1 المقدمة
5 .....	2.1 مشكلة الدراسة
6 .....	3.1 أهداف الدراسة
6 .....	4.1 أهمية الدراسة
7 .....	5.1 أسئلة الدراسة
8 .....	6.1 فرضيات الدراسة
9 .....	7.1 حدود الدراسة
9 .....	8.1 مصطلحات الدراسة
12 .....	الفصل الثاني: الإطار النظري ودراسات السابقة:
12 .....	1.2 المحور الأول: الرهاب الاجتماعي
12 .....	1.1.2 المقدمة:
13 .....	2.1.2 مفهوم الرهاب الاجتماعي:
13 .....	3.1.2 الفرق بين المخاوف غير المرضية والمخاوف المرضية:
15 .....	4.1.2 مكونات الرهاب الاجتماعي:
16 .....	5.1.2 أهمية خفض الرهاب الاجتماعي واكتساب المهارات الاجتماعية وتنميتها:
17 .....	6.1.2 تأثير الرهاب الاجتماعي:
17 .....	7.1.2 معايير الرهاب الاجتماعي حسب DSM-5:
18 .....	8.1.2 الرهاب الاجتماعي وفقا لتصنيف منظمة الصحة العالمية (WHO)
19 .....	9.1.2 النظريات المفسرة للرهاب الاجتماعي:

24	2.2 المحور الثاني: التكيف النفسي
24	1.2.2 مفهوم التكيف النفسي:
25	2.2.2 الفرق بين التكيف والتوافق:
26	3.2.2 أنواع التكيف:
26	التكيف النفسي الاجتماعي:
28	4.2.2 خصائص التكيف:
28	5.2.2 معايير التكيف:
29	6.2.2 عوامل سوء التكيف النفسي:
30	7.2.2 العوامل المساعدة على التكيف:
31	8.2.2 أنواع التكيف:
32	9.2.2 النظريات المفسرة للتكيف النفسي:
38	4.3.2 الرسم في علاج الخوف الاجتماعي:
39	5.3.2 رابطة الفوبيا بالفن:
45	4.2 الدراسات السابقة
45	1.4.2 دراسات تناولت الرهاب الاجتماعي:
49	2.4.2 دراسات تناولت التكيف لدى المتدربين على الرسم:
53	3.4.2 دراسات تناولت الرسم والفوبيا الاجتماعية:
54	4.4.2 التعقيب على الدراسات السابقة:
59	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات:
59	1.3 المقدمة
59	2.3 منهج الدراسة
59	3.3 مجتمع الدراسة
60	4.3 عينة الدراسة
60	1.3.3 متغيرات الدراسة:
61	5.3 أداة الدراسة
62	6.3 صدق أداة الدراسة:

63	7.3 ثبات أداة الدراسة .....
63	8.3 إجراءات الدراسة.....
64	9.3 متغيرات الدراسة.....
64	10.3 المعالجة الإحصائية.....
64	10.3 الاعتبارات الأخلاقية .....
66	<b>الفصل الرابع: نتائج الدراسة:</b> .....
66	1.4 تمهيد .....
66	2.4 عرض النتائج.....
66	1.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:.....
68	2.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:.....
70	3.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: .....
71	4.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: .....
75	5.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس:.....
81	<b>الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات:</b> .....
81	1.5 مناقشة النتائج .....
81	1.1.5 مناقشة نتائج السؤال الأول: .....
82	2.1.5 مناقشة نتائج السؤال الثاني: .....
84	3.1.5 مناقشة نتائج السؤال الثالث:.....
85	4.1.5 مناقشة نتائج السؤال الرابع:.....
87	5.1.5 مناقشة نتائج السؤال الخامس:.....
88	2.5 التوصيات والمقترحات.....
89	المراجع .....
100	الملاحق .....
100	ملحق رقم (1): الاستبانة بصورتها النهائية.....
103	ملحق (2): قائمة بأسماء المحكمين: .....
104	فهرس الجداول:.....