الإفصاح عن الذات، وعلاقته بكل من المساندة الاجتماعية، ووجهة الضبط لدى طلاب وطالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

د. عبد الرحمن بن سليمان النملة

قسم علم النفس - كلية العلوم الاجتماعية

جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

الإفصاح عن الذات، وعلاقته بكل من المساندة الاجتماعية، ووجهة الضبط لدى طلاب وطالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

د. عبد الرحمن بن سليمان النملة
قسم علم النفس – كلية العلوم الاجتماعية
جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الإفصاح عن الذات، وعلاقته بكل من المساندة الاجتماعية، ووجهة الضبط لدى طلاب وطالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية في مدينة الرياض،واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠٠) طالب وطالبة من المستويين الثاني والسادس الجامعيين من العام الدراسي ١٤٣٤هـ/١٤٣٥هـ، تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية الطبقية، واستخدم الباحث مقياس "الإفصاح عن الذات"، ومقياس "المساندة الاجتماعية، ومقياس "وجهة الضبط (الداخلية والخارجية)"، واستمارة المستوى الاقتصادي /الاجتماعي للأسرة في البيئة السعودية، كأدوات لجمع البيانات حيث تم التأكد من صدقها وثباتها. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط إيجابية بين الإفصاح عن الذات والمساندة الاجتماعية، في حين أشارت النتائج إلى وجود علاقة سلبية بين الإفصاح عن الذات ووجهة الضبط الخارجية (غير الصحية)لدى جميع أفراد عينة الدراسة، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإفصاح عن الذات تبعا لمتغير الجنس (ذكور، إناث) وذلك لصالح الإناث، كما بينت النتائج أيضا وجود فروق دالة إحصائياً في الإفصاح عن الذات تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (الثاني والسادس) ولصالح المستوى الدراسي السادس لأفراد عينة الدراسة، كما دلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية ،ووجهة الضبط تبعا لمتغير المستوى الدراسي، في حين أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في وجهة الضبط تبعا لمتغير الجنس (ذكور، إناث) وذلك لصالح الإناث. وخلصت الدراسة إلى اقتراح مجموعة من التوصيات والبحوث ذات العلاقة.

الكلمات المفتاحية:

- الإفصاح عن الذات.
- المساندة الاجتماعية.
- وجهة الضبط.

مشكلة الدراسة وأهميتها

مقدمة:

استرعى مفهوم الإفصاح عن الذاتSelf-disclosure اهتمام كثير من الباحثين في مجال علم النفس؛ لكونه يعد من المتغيرات الهامة، والحديثة، ويمثل دور الوسيط النفسي لتوافق الأفراد وصحتهم النفسية، وقد اعتبره نوابي(2004) Nawabiمحكاً لتقييم الشخصية السوية لما له من فوائد كثيرة في تنمية المهارات الاجتماعية وتطويرها، وتحسين علاقات الفرد مع الآخرين، فإفصاح الفرد وتعبيره عن ذاته يسهم في تحقيق فهم متبادل بين الأفراد في العلاقات التفاعلية مما يؤدي إلى تقوية هذه التفاعلات الاجتماعية، والعلاقات البينية بين الأفراد، ويسهم الإفصاح عن الذات في تحسين مستوى الصحة النفسية لدى الفرد بصفة عامة، حيث يعتبر حسب العديد من الدراسات بمثابة عامل وقائي، ونقطة محورية في التدخل للوقاية، وعلاج بعض الأمراض والاضطرابات النفسية، وخاصة ما يتعلق بإيذاء الذات لدى المراهقين من الجنسين (رضوان، ٢٠٠٦م؛ وهورش 2010 ,Horeshوأبتر وهورش وجوتلف وجرافي ولبكيفكر2001 .Apter, Horesh, Gothelf, Graffi & Lepkifker,).وقد تأكد لدى بانيني وفارمر وكلارك وبارنت (1990) Panini, Farmer, Clark & Barnett)"أن الإفصاح عن الذات يساعد على تحقيق فهم أفضل للفرد عن ذاته، كما تبين ارتباطه إيجابياً بالتقدير الإيجابي للذات وبالترابط الأسري" (ص: ٩٧٤).

ويعرف سليمان والدحاحة (٢٠٠٦م) الإفصاح عن الذات بأنه البوح للآخرين ببعض الخبرات والمشاعر الشخصية المؤلمة للفرد والتي خاضها في مواقف حياتية متنوعة، وقد تتضمن أفكاراً أو اتجاهات يتبناها الفرد، أو حاجات معينة يسعى لإشباعها، وذكر كازدين (٢٠٠٠م) Kazdinأن الفرد يقوم بالإفصاح عن ذاته، أو خبراته الشخصية مع الأفراد الذين يشعر نحوهم بالثقة والتواد، وأشار لينغ (٢٠٠٢م) Leung أنإفصاح الفرد عن ذاته يتم من خلال عملية معرفية تؤثر على محتوى وعمق ما يبوح به للآخرين، فهو يحدد

أولا ما الذي يبوح به، ثم يقرر الأسلوب المناسب والشخص الذي سوف يتواصل معه، ويشير إفصاح الفرد عن ذاته إلى درجة توجهه الاجتماعيSocial Orientation، حيث إن الفرد يختار الأفراد الآخرين الذين يثق بهم، ليكشف عن خبراته ويبوح بأفكاره ومشاعره، لذا فإن ذلك يتطلب توافر درجة معينة من التوجه أو التهيؤ الاجتماعي لديه (رضوان، ٢٠٠٦م)، ويرى ديندیا وفيتزباتريك وكيني (١٩٩٧م) Dindia, Fitzpatrick & Kennyأن درجة إفصاح الأفراد عن أنفسهم تتباين وفقاً لسمات شخصياتهم ومنها الانبساطية، والانطوائية، والخجل، وكذلك درجة الاستعداد الاجتماعي، كل ذلك من شأنه أن يزيد أو يعوق إفصاح وبوح الفرد عن ذاته، وبذلك فان الإفصاح عن الذات يعد سمة شخصية للفرد، تشير إلى درجة قدرته على التفاعل مع الآخرين.

ويؤكد هوك، وقرشتاين، ودتريتش، وجريدلي (٢٠٠٣م) Hook, Gerstein, Detterich Gridley &على أهمية معرفة الفرد لمستوى إفصاح الذات لديه خاصة، وأن لكل فرد مستوى مختلفاً من الحاجة للحميمية، فبعض الأشخاص يشعرون بالارتياح عندما يتحدثون عن خبراتهم الشخصية، وبعضهم يشعر بالتوتر، وهذا مؤشر على المستوى المتدني من الألفة والمودة بين الفرد والآخرين، ذلك إن انخفاض مستوى إفصاح الذات قد يؤدي إلى أن يكره الفرد نفسه، وأن يشعر بالعزلة وعدم مشاركة الآخرين، كما يعوزه نقص التغذية الراجعة عن مدى سلامة أفكاره، بالإضافة إلى الشعور بالخجل، وعدم القدرة على حل المشكلات(Johnson, 2010).وللإفصاح عن الذات آثار إيجابية على الفرد، حيث أشار هوك وآخرون (٢٠٠٣م).Hook, et al إلى أنه عندما يخوض الفرد علاقات اجتماعية مع الآخرين، ويتفاعل معهم يحدث تبادل للإفصاح عن الذات يتضمن البوح ببعض الخبرات الشخصية عن نفسه، مما يؤدي إلى التهدئة والتخفيف من الحالات الانفعالية السلبية التي قد تتصاحب مع الخبرات الحياتية الضاغطة التي خاضها الفرد، فيشعر بالارتياح عندما يبوح بها مع أفراد يثق بهم، أو مقربين إليه، وقد أكد خان وهسلينغ (٢٠٠١م)Kahn & Hessling على أنه من الأهمية أن يفشي الفرد، ويفصح عن

بعض الخبرات، والمشاعر السلبية التي تؤرقه، حيث تبين أن الأفراد ذوي الإفصاح المرتفع عن ذواتهم لديهم مستويات أعلى في الصحة النفسية من الذين يفضلون التكتم وعدم البوح عن مشاعرهم وخبراتهم السلبية للآخرين.

وهذا ما اعتبره كازدين (٢٠٠٠م)Kazdin من أن الإفصاح والبوح عن الخبرات الذاتية للفرد وسيلة للتنفيس الانفعالي للتخفيف من وطأة الشعور بالضغط النفسي، وهو ما توصل إليه كل من هيرمان، وهانسون، وكوخران، وليندزي (٢٠٠٥م) ,Harman, Hanson Cochran & Lindseyمن أن الإفصاح عن الذات بطريقة إيجابية يرتبط بفاعلية الذات المدركة، والمهارات الاجتماعية، ودعم العلاقات البينشخصية بين الفرد والآخرين، حيث بين لينغ (٢٠٠٢م)Leungأن إفصاح الفرد عن ذاته ووجود من يستمع إليه، ويتفهم مشاعره التي يبوح بها يؤدي إلى دعم تواصل الفرد مع الآخرين، وكذلك بناء علاقات اجتماعية ناجحة، وقد تبين لدى كل من لي، ولين، وهسيو (٢٠١١م)Li & Lin & Hsiuأن تجنب الأفراد لعقد صداقات مع الآخرين، وفقدهم لمهارات التواصل مع الآخرين قد ارتبط إيجابياً بالصعوبات التي يواجهها الأفراد في الإفصاح عن ذواتهم، وقد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى ارتباط الإفصاح عن الذات إيجابيا بالرفاهية، والسعادة النفسية، والرضا عن الحياة لدى الراشدين،والمسنين من الجنسين (Langan-fox, Sankey & Canty,2009; Marcoen & Vanham, 1981; Special & Li-Barber, 2012).

كما أشار أبو سريع (١٩٩٣م) إلى أن للإفصاح عن الذات أثار إيجابية، ذلك لدوره في خفض مشاعر الحزن، والتوتر، والقلق المصاحبة للخبرات الحياتية السلبية والمؤلمة التي يواجهها الفرد، وقد تبين أن هناك عدد من الوظائف للإفصاح والبوح عن الذات للآخرين وهي: تعبير الفرد عن ذاته Expression، والتوضيح، والصدق الاجتماعي Social validation، وتنمية العلاقات الاجتماعية Relationship development، والضبط الاجتماعي Social control.وتمثل المساندة الاجتماعيةSocialsupportمصدراً هاماً للدعم النفسي والصحة النفسية، حيث أوضحت نتائج بعض الدراسات "ارتباط المساندة الاجتماعية المدركة

والمتلقاة من الآخرين إيجابيا بالتوافق النفسي والمهارات الاجتماعية لدى الأفراد".(Edwards & Besseling, 2001, p.68).

وتعني كلمة المساندة أو الدعم (Support)تقديم العون والمساندة، كما تعني ذلك النوع من العلاج النفسي الذي يقوم على دعم المريض ومساندته؛ لتجاوز المحنة، أو الأزمة النفسية التي يخوضها، "ويهدف هذا النوع من التناول العلاجي إلى تقوية الفرد في مواجهة مشكلاته ومساعدته على قبول ذاته" (الشربيني، ٢٠٠١م، ص ٣٦٣)،ويعرف دولبير (٢٠٠٠م) Dolbierالمساندة الاجتماعية: "بأنها عمليات المساعدة على اختلاف أشكالها وصورها التي يتلقاها الفرد من الآخرين، أو يقدمها لهم عند الحاجة إليها، وتعرف المساندة الاجتماعية بأنها مجموعة الأفراد الذين يمثلون جزءا من شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد والذين يقدمون له الدعم العاطفي والمساندة" (في: أحمد، ٢٠٠٧م، ص ١٢٦).

وتشير المساندة الاجتماعية إلى إدراك الفرد لوجود أشخاص مقربين منه يثق بهم ويهتمون به في أوقات الأزمات ويمدونه بأنماط المساندة المتعددة سواء في صورة عطف، أو في صورة تقدير واحترام، أو في صورة مساعدة مادية، أو في صورة علاقات حميمة مع الآخرين، أو كلهم مجتمعين" (شويخ، ٢٠٠٧م، ص٩١). وتمثل المساندة الاجتماعية كل دعم مادي أو معنوي يقدم للأفراد خاصة المريض، حيث تقدم للمريض بهدف رفع روحه المعنوية ومساعدته على مواجهة المرض، وتخفيف آلامه العضوية والنفسية الناجمة عن المرض، أو المصاحبة له" (بيومي، ١٩٩٦م، ص ٩٣). وحسب عبدالكريم (٢٠٠١م) تسمح المساندة الاجتماعية بإتاحة الفرصة للتفاعل الاجتماعي الإيجابي للفرد مع الآخرين مما يؤدي إلى زيادة ثقته بنفسه وزيادة مهاراته الاجتماعية.

وقد لقيت المساندة الاجتماعية اهتمام الباحثين لما تمثله من أهمية في حياة الفرد، حيث إن إدراكه لها من خلال ما يتلقاه من الأهل والأصدقاء المقربين يقوم بدور كبير، أو بدور الوسيط النفسي في خفض الآثار السلبية للمواقف الحياتية الضاغطة، والمؤلمة التي

يواجهها الفرد (جاب الله، ١٩٩٣م)، فهي تؤكد كيان الفرد من خلال إحساسه بالمساندة والدعم من الآخرين المحيطين به، وتعتبر المساندة الاجتماعية مصدراً هاماً من مصادر الأمن النفسي والاجتماعي الذي يحتاجه الفرد مما يساعده على كيفية التواؤم ومواجهة ما يتعرض له من ضغوط حياتية (إسماعيل، ٢٠٠٤م). حيث تأكد لدى رضوان (٢٠٠٦م) أن المساندة الاجتماعية تعتبر "مصدراً حيوياً من مصادر شعور الفرد بالأمن النفسي في البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، وخاصة عندما يواجه صعوبات مهددة لا يستطيع مواجهتها والتوافق معها، فيشعر أنه بحاجة إلى من يسانده ويدعمه اجتماعياً فيصبح أكثر قدرة على مواجهة الضغوط والتكيف معها" (ص ١٧٢). وقد أوضحت النتائج أيضا الارتباط الإيجابي للمساندة الاجتماعية بالرفاهية النفسية والشعور بالسعادة، وخاصة المساندة الاجتماعية المدركة، والمتلقاة من الأصدقاء الذين يتواصل معهم الأفراد على الانترنت ويفصحون عن ذواتهم معهم (Lee, Noh & Koo, 2013). كما دلت نتائج دراسات كل من (رضوان، ٢٠٠٦م؛ عبدالكريم، ٢٠٠١م) ودراسات (Lee, Noh & Koo, 2013; Parker & Parrott, 1995; Peele, 2013; Sparrevohn & Rapee, 2009; Liu &Wang, 2013). على وجود علاقة ارتباطية بين الإفصاح عن الذات إيجابياً والمساندة الاجتماعية لدى الأفراد من الجنسين.

ونظرا لما سبق ذكره من أهمية المساندة الاجتماعية، والدور الذي تلعبه في الدعم النفسي للأفراد في مختلف مراحلهم العمرية، يجد الباحث أن هناك ضرورة لدراسة مفهوم المساندة الاجتماعية كأحد المصادر النفسية الإيجابية الهامة، والتي يستمد منها الأفراد الدعم النفسي الإيجابي وعلاقته بالإفصاح عن الذات، متغير الدراسة الرئيس. كما تسعى هذه الدراسة أيضاً إلى الكشف عن علاقة الإفصاح عن الذات بمتغير نفسي آخر وهو وجهة الضبط؛ حيث استقطب مفهوم وجهة الضبط Locus of Control (LoC) اهتمام عدد من الباحثين في مجال الدراسات النفسية، وقد "اشتق المفهوم أصلا

من نظرية التعلم الاجتماعي Social Learningالتي صاغها جوليان روتر .Rotter, J"(في: محمد، ١٩٩٣م، ص ٢٤٠).

وقد شغلت دراسة وجهة الضبط الداخلية والخارجية اهتمام الباحثين نظراً لما لهذا المفهوم من أهمية باعتباره سمة شخصية تساعد الفرد على أن ينظر إلى إنجازاته من نجاح وفشل في ضوء ما لديه من استعدادات وقدرات وما يقوم به من جهد لكي يحقق أهدافه بغية الوصول إلى ما يرجوه، ولكي يحقق الفرد ذلك يجب مساعدته على استغلال قدراته وتهيئة البيئة الصالحة؛ لكي ينمو مصدر الضبط لديه النمو السليم (الخطيب، ١٩٩٠). وتعرف وجهة الضبط بأنها "تصور يحدد طريقة إدراك الفرد لمجريات الأحداث التي يمر بها، وأين موقع القوى المتحكمة في مجريات الأحداث في ذات الشخص، فإما أن يتبنى الشخص وجهة ضبط داخلية، أو وجهة ضبط خارجية" (عبدالله، ٢٠٠٤م، ص ١١). كما تعرف بأنها "كيفية إدراك الفرد لمواجهة الأحداث في حياته، أو إدراكه لعوامل الضبط والسيطرة في بيئته" (عسكري، ٢٠٠٠م، ص ١٤٦).

ويلعب مفهوم وجهة الضبط "دور الوسيط المعرفي لاستجابات الأفراد في المواقف الحياتية المختلفة، وفي تحقيق التكيف والتوافق النفسي للأفراد" (Meijer., 2002, p. 1454). حيث يشير متغير وجهة الضبط إلى كيفية إدراك الفرد للعوامل التي تتحكم في الأحداث والمواقف التي يخبرها، والشروط التي تضبط أحداث البيئة من حوله، وما يحصل عليه من تدعيمات إيجابية وسلبية، كما أن لهذه السمة قدرة على التنبؤ بدوافع الفرد وسلوكه في المواقف المختلفة (سرور، ٢٠٠٣م). ويعتبر مصطلح وجهة الضبط أحد محددات الشخصية والذي يوضح – بصفة عامة – كيفية تفسير الأفراد للأحداث التي تمر بهم أو تواجههم، سواء كانت باعتقاد منهم بأنها تحت تحكمهم ويعني ذلك تبنيهم لوجهة ضبط داخلية، أو كانت باعتقاد منهم بأنها تحت تحكم قوى الآخرين ويعني ذلك تبنيهم لوجهة ضبط خارجية(Rotter, 1966).

وتشير وجهة الضبط إلى الطريقة التي "يدرك بها الفرد العوامل المسببة لنتائج سلوكه سواء كانت هذه النتائج مرضية كالثواب بجميع أنماطه، أو غير مرضية كالعقاب بجميع أشكاله، أهي كامنة في نفسه أم صادرة عن ظروف، أو أحداث خارجية هي فوق قدرته وطاقته وإمكانياته" (دروزه، ٢٠٠٧م، ص ٤٥٤). ويصنف روتر (١٩٦٦م)Rotter"وجهة الضبط إلى داخليةInternal، وخارجية External؛ حيث يميل الأفراد ذوو وجهة الضبط الداخلية إلى اعتبار أنفسهم مشاركين في الأحداث التي تمر بهم وأن جهودهم هي التي تتوسط في نتائج المواقف السلبية / الإيجابية التي يعيشونها، في حين أن الأفراد ذوي وجهة الضبط الخارجية يعزون أسباب مواقفهم الحياتية إلى الحظ أو الصدفة من دون أي تحمل للمسؤولية من قبلهم" (في: عبدالهادي، ٢٠٠٠م، ص ٢٩٠). وبناءً على ذلك، فإن وجهة الضبط الداخليةInternal locus ofcontrol، تشير إلى اعتقاد المرء بأنه هو المسيطر على الأحداث في بيئته، أو عالمه الخاص، الإيجابية منها والسلبية، ويدرك الفرد التلازم بين ما يقوم به من أفعال وبين محصلات هذه الأفعال. وعلى عكس الوجهة الداخلية تشير الوجهة الخارجية External locus ofcontrolإلى اعتقاد المرء بأنه قطرة صغيرة في محيط الحياة المتصارع، فهو يرى أنه مهما بذل من جهد، أو كان لديه مقدرة، فإن ذلك لن يغير من مجرى حياته، أي: أنه لا يعتقد بوجود صلة بين ما يفعله وما يحدث، فما يحدث له تتحكم فيه قوى خارجية عنه، كالحظ، أو الصدفة، أو الآخرين ذوي النفوذ (فايد، ١٩٩٧م).

فوجهة الضبط هي الطريقة التي يدرك بها الفرد الأحداث والتي تنقسم إلى داخلية وخارجية، فالأفراد ذوو الوجهة الداخلية يعتقدون بأن الأحداث الإيجابية، أو السلبية التي تحدث لهم ترتبط بالدرجة الأولى بعوامل داخلية، أو تتعلق بالشخصية والذكاء وسمات الشخصية، أما الأفراد ذوو الوجهة الخارجية فيعتقدون أن الأحداث سواء الإيجابية أو السلبية ترتبط في المقام الأول بعوامل خارجية مثل: الحظ، والصدفة، وتأثير الآخرين، أو بعوامل خارجية غير معروفة (فرج، ١٩٨٦م؛ Rotter, 1966).وعملياً، فإن وجهة الضبط

تعتبر سمة من سمات الشخصية الهامة لدى الفرد، تقع على متصل يمثل أحد طرفيه وجهة الضبط الداخلي بخصائصه الإيجابية، بينما يشير الطرف الآخر إلى وجهة الضبط الخارجي بخصائصه السلبية (عبدالعليم وأحمد، ٢٠٠١م).

وقد تبين "وجود علاقة ارتباط إيجابية بين وجهة الضبط الداخلية (الصحية) وبين التوافق النفسي، حيث يعتقد الأفراد ذوو وجهة الضبط الداخلية أن أفعالهم هي التي تحدد النتائج التي يصلون إليها، ويحققونها، كما ارتبط سلوكهم إيجابيا بعدد من الخصائص المرغوبة ومنها الاستقلالية، والثقة بالذات، والتكيف الاجتماعي" (جبريل، ١٩٩٦م، ص ٣٥٩)؛ حيث إن لوجود وجهة الضبط الداخلية (الصحية) أهمية لدى الأفراد من أجل تحقيق قدر مناسب من التوافق النفسي والاجتماعي، حيث تبين ارتباط سوء التوافق النفسي والاجتماعي، والتجنب الاجتماعي، والتقدير المنخفض للذات الاجتماعية والاكتئاب سلبياً بوجهة الضبط الداخلية (الصحية) لدىالأفراد(Meijer, 2002).بينما تشير وجهة الضبط الخارجية (غير الصحية) التي يتبناها بعض الأفراد إلى شعورهم "بعدم قدرتهم على التحكم في مجريات الأحداث، والأمور في الجوانب المعرفية، والدافعية، والانفعالية، والعجز، والضعف في أدائهم، وانخفاض الفعالية العقلية، والشعور باليأس، مما يجعلهم يبدون درجة قليلة من الطموح، ولديهم خوف من الفشل، ويستسلمون للعقبات التي تواجههم" (عبدالله، ٢٠٠٤م، ص ١٧).

مما سبق تتضح أهمية دراسة الإفصاح عن الذات كأحد المتغيرات النفسية الهامة، والذي قد يترتب عليه عدد من الآثار السلبية، والأثار الإيجابية لدى الأفراد، وعلاقته بكل من المساندة الاجتماعية من جهة، ووجهة الضبط الداخلية / الخارجية من جهة أخرى، لذا تسعى الدراسة الحالية إلى فحص علاقة الإفصاح عن الذات بالمساندة الاجتماعية المدركة، والمتلقاة من الأهل والأصدقاء لدى الأفراد من جهة، ووجهة الضبط الداخلية (الصحية) والخارجية (غير الصحية) من جهة أخرى، وكذلك عقد مقارنات بين المجموعات الفرعية الأربع للدراسة والمتضمنة لطلاب وطالبات الجامعة لمرحلة

البكالوريوس، وذلك، لتكون هذه الدراسة، ونتائجها بمثابة نقطة انطلاق لإعداد دراسات وبحوث مستقبلية تتناول إعداد برامج إرشادية يحسن فيها توظيف الإفصاح عن الذات كفنية إرشادية مرتبطة بالصحة النفسية لدى الأفراد، وأيضا للتدخل المبكر لتعديل وجهة الضبط الخارجية (غير الصحية) إلى وجهة ضبط داخلية (صحية) يتبناها الأفراد ويعزون ويفسرون من خلالها أسباب المشكلات الحياتية التي يواجهونها.

مشكلة الدراسة:

إن الإفصاح عن الذات هو حجر بناء مهم للغاية للوصول إلى الألفة والتواد في العلاقة بالآخرين؛ إذ إنه لا يمكن تحقيق تلك الدرجة العالية من الألفة دونه، وفي الغالب، يتوقع أن يكون الإفصاح عن الذات أمراً متبادلاً وأن يتم بالدرجة المناسبة، وتتم أغلب خطوات الإفصاح عن الذات مبكراً في طور بناء العلاقات، ولكن يحدث المزيد من الكشف الحميم عن الذات في وقت لاحق وخاصة في الحياة الجامعية،ويرى الباحث أن هناك العديد من العوامل التي تؤثر على عملية الإفصاح عن الذات وكذلك على حالة العلاقة، مثل: تعريف الارتباط القائم، وتوقيت العلاقة، وطريقة تفسير كل طرف لسلوك الطرف الآخر، ودرجة المودة بين الطرفين، وقابلية التبادل للمودة، والأهداف. ويشكل بعد الوقت أهمية خاصة؛ لأنه حسب ما تفترضه نظرية الانتشار الاجتماعي، فإن العلاقات تزداد في أوقات الشدة بشكل تدريجي ومنتظم، وهذا التقدم المنتظم يكون بمثابة رسائل تحول من العلاقة السطحية إلى العلاقة الأكثر حميمية وقرباً، مما يترتب عليه التحرك نحو مجموعة أوسع من موضوعات الحديث التي تحدث مع مرور الوقت.

ومن المفيد ذكره أن الإفصاح عن الذات هو مفهوم معقد، ومن الواضح أن التجارب السلبية مع الآخرين يمكن أن تقودنا إلى الشعور بأن اطلاع الآخرين على أفكارنا الداخلية ورغباتنا هو مجرد أمر محفوف بالمخاطر وغير مريح. وعلى الجانب الآخر، فإننا نحن ونشتاق دائماً إلى الأصدقاء الذين يعززون قيمنا التي نؤمن بها، ونستمتع بشعور التقارب مع الآخرين، كما أن علاقاتنا مع الآخرين يمكنها أن تحول أساليب حياتنا بطرق

إيجابية كثيرة. ويرى الباحث أن الحياة الجامعية بجوانبها الأكاديمية والاجتماعية والنفسية والسلوكية تمثل مصدراً للضغوط يتعرض لها الطلبة من الجنسين، فطلبة الجامعات يعانون من مواقف وأزمات عديدة تتمثل في مواجهة الامتحانات والعلاقات مع الزملاء والأساتذة والمنافسة من أجل النجاح والمشكلات العاطفية، والتعامل مع مقتضيات البيئة الجامعية، وأنظمتها، وتعليماتها.

ويعتقد الباحث في ظل تنوع هذه المشكلات، والأحداث الحياتية التي تعترض طريق الطلبة في مرحلة التعليم الجامعي، فإن الحاجة تبدو أكثر إلحاحاً لتقديم المساندة الاجتماعية بأشكالها المحتفلة، من الأشخاص الذين لهم تأثير مباشر في حياة هؤلاء الطلبة، لما للمساندة الاجتماعية من أهمية في مواجهة تلك الأحداث، ولما لهذه المساندة من الأثر في تخفيف عواقب الأحداث وما ينتج عنها من أمور قد تكون سلبية في حياة الطالب، وقد لاحظ الباحث من خلال عمله في الإرشاد الأكاديمي بالجامعة حاجة الطلاب والطالبات إلى الإفصاح عن ذواتهم إلى أشخاص يثقون بهم وإلى حاجتهم لتلقي المساندة والدعم في مواجهة ما يعترضهم من مشكلات وضغوط مختلفة، نظراً لتعرض الكثير منهم إلى مواجهة العديد من الضغوطات المتعلقة بالجانب الاجتماعي والأكاديمي، إضافة إلى ندرة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع داخل المجتمع السعودي، ومن هنا رأى الباحث دراسة هذه المشكلة، والوقوف على الدور الذي يلعبه الإفصاح عن الذات في المساندة الاجتماعية ،وهل هناك علاقة في عزو الطالب أو الطالبة الفشل والنجاح إلى جوانب داخلية أو خارجية؟.

ومما سبق يتضح أن هناك حاجة لطرح هذه المشكلة وإخضاعها للبحث، ومحاولة الكشف عن طبيعة العلاقة بين الإفصاح عن الذات، والمساندة الاجتماعية، ووجهة الضبط لدى الطلبة في الجامعة، من خلال إيجاد إجابات لتلك التساؤلات المطروحة، وخاصة وأنها تتعلق بمتغيرات نفسية هامة لها أسبابها ومبرراتها، ويمكن إخضاعها للدراسة البحثية في محاولة للتعرف على العوامل التي تفسر المتغيرات النفسية –

سالفة الذكر – ذلك التفسير الذي قد يسهم إيجابياً في الكشف عن بعض الجوانب، والعوامل المتعلقة بالتوافق النفسي، والاجتماعي للفرد، وأيضاً في إعداد البرامج الإرشادية التي تساعد على دعم الصحة النفسية لدى الأفراد وخاصة تلك الفئة الهامة من الشرائح المجتمعية وهم طلاب الجامعة من الجنسين، وبالتحديد فإن مشكلة الدراسة تكمن في السؤال الآتي: ما العلاقة بين الإفصاح عن الذات والمساندة الاجتماعية ووجهة الضبط (الداخلية/الخارجية) لدى أفراد العينة من طلاب وطالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية؟.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في الآتي:

- أهمية الإفصاح عن الذات في تدعيم المساندة الاجتماعية والتي تعد مؤشراً على قوة العلاقات الاجتماعية.
- إن غياب الإفصاح أو نقصه عن الذات يعد من أهم العوامل غير الصحية التي قد تسبب الكثير من المشكلات لدى الطلبة.
- أهمية المساندة الاجتماعية كمصدر من مصادر الأمن النفسي لدى الطلاب والطالبات وعامل مهم من عوامل إشباع احتياجاتهم المختلفة، وكعامل مساعد يسهم في تخفيف آثار المواقف الحياتية الضاغطة.
- ندرة الدراسات – على حد علم الباحث – التي اهتمت بتنمية الإفصاح عن الذات في العلاقات الاجتماعية كأسلوب جديد في خفض وجهة الضبط الخارجية (غير الصحية).
- ما تسفر عنه الدراسة الحالية من نتائج خاصة فيما يتعلق بنوع العلاقة بين الإفصاح عن الذات، وكل من المساندة الاجتماعية، ووجهة الضبط، وفحص الفروق بين أفراد عينة الدراسة من طلبة الجامعة في ضوء متغيراتها وهي

الإفصاح عن الذات والمساندة الاجتماعية ووجهة الضبط، وذلك في ضوء عدد من المتغيرات الوسيطة ذات العلاقة المحتملة.

- قد تمثل نتائج هذه الدراسة إضافة إلى المكتبة العربية، فما تسفر عنه من نتائج وتوصيات قد تساعد في التدخل الإرشادي لزيادة ودعم الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة من الجنسين.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على:

أولاً: نوع العلاقة بين الإفصاح عن الذات، والمساندة الاجتماعية المدركة، والمتلقاة من الأهل ،والأصدقاء لدى طلاب وطالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

ثانياً: نوع العلاقة بين الإفصاح عن الذات ووجهة الضبط الداخلية (الصحية) والخارجية (غير الصحية) التي يتبناها أفراد العينة في عزو أسباب المشكلات التي تواجههم.

ثالثاً: الفروق في تقديرات أفراد المجموعات الأربع لعينة الدراسة في كل من الإفصاح عن الذات والمساندة الاجتماعية، ووجهة الضبط، تبعاً لاختلاف متغيري الجنس /النوع (ذكور /إناث)، والمستوى الدراسي الجامعي (الثاني /السادس).

مصطلحات الدراسة:

١ - الإفصاح عن الذات Self-disclosure:

سوف يتبنى الباحث تعريف معد الأداة المستخدمة لقياس الإفصاح عن الذات، والذي بنى المقياس في ضوء تعريف جورارد (١٩٧١م) Jourardللإفصاح عن الذات بأنه "عملية الكشف عن الذات وإظهارها، بحيث يتمكن الآخرون من التعرف عليها وإدراكها" (في: الباكر، ١٩٩٦م، ص ٦)، كما يعرف الإفصاح عن الذات إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوصون من أفراد العينة على المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

٢ – **المساندة الاجتماعية** SocialSupport:

سوف يتبنى الباحث تعريف مصممتي المقياس المستخدم للمساندة الاجتماعية بأنها "الدعم الانفعالي والمادي والأدائي الذي يتلقاه الفرد من قبل الآخرين المحيطين به (الأسرة، والأصدقاء، والجيران، وزملاء العمل، أو الفصل) ومدى قدرة الفرد على تقبل وإدراك هذا الدعم"، وتتحدد المساندة الاجتماعية إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على هذا المقياس (السرسي وعبد المقصود، ٢٠٠٠م).

٣ – **وجهة الضبط** Locus ofControl:

وسوف يتبنى الباحث تعريف معد الأداة المستخدمة في الدراسة الحالية، والذي يرى أنه عندما يدرك الفرد أن التعزيز يلي بعض أفعاله الخاصة ولكنه لا يتوقف عليها كلية، وأنه يدركه على أنه نتيجة للحظ والصدفة، فإننا نصف هذا الفرد بأنه ذو ضبط خارجي، بينما إذا أدرك الفرد أن التعزيز يتوقف على سلوكه الخاص، أو على سمات الشخصية الدائمة، فإننا نصف هذا الفرد بأنه ذو ضبط داخلي، وكما يتضح بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس وجهة الضبط المستخدم (كفافي، ١٩٨٢م).

حدود الدراسة:

١) الحدود الموضوعية: تتمثل الحدود الموضوعية في متغيرات الدراسة – محور الاهتمام – وهي الإفصاح عن الذات، والمساندة الاجتماعية، ووجهة الضبط، وكذلك أدوات الدراسة التي يتم تطبيقها على أفراد العينة الأولية والنهائية للدراسة.

٢) الحدود المكانية: تتمثل الحدود المكانية للدراسة في المكان الذي يتم فيه تطبيق الأدوات – المشار إليها – وهي جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض.

٣) الحدود الزمانية: كما تحددت الدراسة بالحدود الزمانية التي بدأت في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٣٤/١٤٣٥هـ.

الإطار النظري:

سيقوم الباحث بعرض نظرية التعلم الاجتماعي باختصار كونها تتضمن إطاراً تفسيرياً عاماً يلقي الضوء على مفهوم الإفصاح عن الذات، ومفهوم المساندة الاجتماعية، وسيتم أيضاً عرض النماذج النظرية المتعلقة بكل من الإفصاح عن الذات، والمساندة الاجتماعية، ووجهة الضبط في السياق الآتي:

نظرية التعلم الاجتماعي:

ترى نظرية التعلم الاجتماعي أن التعلم عملية عقلية-معرفية تحدث في سياق اجتماعي، وتركز هذه النظرية على أهمية التفاعل الاجتماعي والمعايير الاجتماعية والظروف الاجتماعية في حدوث التعلم، ويعني ذلك أن التعلم لا يتم في فراغ، بل في محيط اجتماعي، وقد ثبت للكثير أن الأنماط السلوكية والاجتماعية وغيرها يتم اكتسابها من خلال المحاكاة والتعلم بالملاحظة،واهتمت هذه النظرية التي وضعها البرت باندورا (١٩٧٠م) Albert Bandura بالتمييز بين اكتساب استجابات المحاكاة وأدائها، دون أن يتم تحديد الآليات اللازمة وتحليلها للتعليم بالملاحظة (التعلم)، ولقد أوضح "باندورا" أن عمليتي التمثيل الخيالية واللفظية ضروريتان كي يتم التعلم بالملاحظة كما أكد على أن هذا النوع من التفاعل يسمى "التحديد المشترك"، ويمكن شرح ذلك بكون العوامل الشخصية، والعوامل البيئية غير الاجتماعية تتفاعل فيما بينها، حيث يصبح كل عامل محدداً للآخر. ويرى "باندورا" أن القوة في السلوك التفاعلي، تتميز بالنسبية حيث يمكن أن تتغير تبعاً لتغير العوامل البيئية، كما يحدد السلوك الاجتماعي بكونه يميل دوماً إلى التعميم وإلى الثبات لمدة زمنية غير محدودة.

ويفترض هذا النموذج من التعلم، أي التعلم بالملاحظة أن الإنسان كائن اجتماعي يتأثر باتجاهات الآخرين ومشاعرهم وتصرفاتهم وسلوكهم، أي يستطيع أن يتعلم منهم نماذج سلوكية عن طريق الملاحظة والتقليد. وتقوم هذه النظرية على أساسيات كثيرة (انجلر، ١٩٩١م)، من أهمها:

١. يُعتقد أن المثيرات الخارجية تؤثر في السلوك من خلال تدخل العمليات المعرفية، فالفرد يفكر في ما يعمل عندما يقوم بسلوك معين، ويتأثر بالبيئة المحيطة به.

٢. تؤكد هذه النظرية على التفاعل الحتمي المتبادل المستمر للسلوك، والمعرفة، والتأثيرات البيئية، وعلى أن السلوك الإنساني ومحدداته الشخصية والبيئية تشكل نظاماً متشابكاً من التأثيرات المتبادلة والمتفاعلة.

٣. تتضح هذه التأثيرات المتبادلة من خلال السلوك ذو الدلالة والجوانب المعرفية والأحداث الداخلية الأخرى، التي يمكن أن تؤثر على الإدراكات، والأفعال، والمؤثرات البيئية الخارجية.

٤. لا يتأثر السلوك بالمحددات البيئية فحسب، ولكن البيئة هي جزئياً نتاج لمعالجة الفرد لها، ولذلك فالأفراد يمارسون بعض التأثيرات على أنماط سلوكهم من خلال أسلوب معالجتهم للبيئة ومن ثم فهؤلاء الأفراد ليسوا فقط مجرد ممارسين لردود الفعل إزاء المثيرات الخارجية ولكنهم قادرون على التفكير والابتكار وتوظيف عملياتهم المعرفية لمعالجة الأحداث والوقائع البيئية.

٥. يشير التعلم من خلال الملاحظة إلى أن معظم السلوك الإنساني متعلم باتباع نموذج أو مثال حي وواقعي، وليس من خلال عمليات الاشتراط الكلاسيكي، أو الإجرائي. فبملاحظة الآخرين تتطور فكرة عن كيفية تكوين سلوك ما وتساعد المعلومات كدليل أو موجه لتصرفاتنا الخاصة.

٦. معظم سلوك البشر متعلم من خلال الملاحظة سواء بالصدفة أو بالقصد.

٧. يقصد بالتعلم الاجتماعي اكتساب الفرد، أو تعلمه لاستجابات أو أنماط سلوكية جديدة من خلال موقف، أو إطار اجتماعي.

وترى نظرية التعلم الاجتماعي أن هناك ثلاثة مكونات تمثل عمليات تستخدم في التنظيم الذاتي للسلوك على ضوء علاقة السلوك بنتائجه(الزيات، ١٩٩٦م)، وهذه العمليات هي:

الملاحظة الذاتية: فمن خلال مكون أو عملية الملاحظة الذاتية يتباين السلوك الإنساني من حيث نمطه، وتعتمد الدلالة ومعدل الاستجابات، أو تواترها، أو النوع الوظيفي لهذه العملية على نوع النشاط الذي يحظى بالاهتمام والملاحظة، حيث تختلف الأحكام التي تصدر عن الأفراد باختلاف أنساقهم القيمية وبنيتهم المعرفية.

التقدير الحكمي: هل هو مُرض بحيث يستحق التقدير، أو المكافأة، أو مثير لسخط الآخرين، ويستحق العقاب؛ حيث تصدر هذه الأحكام على ضوء المعايير، أو المستويات التي يتشربها الفرد في ظل الإطار الثقافي الحاضن له وعوامل التنشئة الأسرية وأنماطها، وهذه المعايير أو المستويات ربما تكون داخلية، ومن ثم تظل هذه الأحكام نسبية حيث يصعب إصدار أية أحكام على سلوكيات الفرد، أو أفعاله مستقلة عن سياقها النفسي، أو الاجتماعي، أو الإدراكي.

الاستجابة الذاتية: التقويم الذاتي لردود الأفعال بصفة خاصة؛ حيث تنطوي هذه العملية على إثارة العديد من التساؤلات المستمرة حول ما هي ردود الأفعال التي تستثير الإثابة، وما هي ردود الأفعال التي تستثير العقاب، ومن ثم يمكن اختيار أنماط استجابات الإثابة، وتجنب أنماط الاستجابات التي يترتب عليها العقاب.

الإفصاح عن الذات:

يعتبر مفهوم الإفصاح عن الذات Self-disclosure أحد المتغيرات النفسية الهامة التي جذبت إهتمام كثير من الباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية في الآونة الأخيرة، ويعرف بأنه "عملية الكشف عن الذات وإظهارها بحيث يتمكن الآخرون من التعرف عليها وإدراكها، ويتضمن هذا الكشف المشكلات الاجتماعية، والنفسية، والصحية، والاقتصادية، والطموحات المستقبلية، والآراء، والاتجاهات، وبعض الأسرار الخاصة، والأسرية" (الباكر، ١٩٩٦م، ص ٣). ويساعد إفصاح الفرد عن ذاته على التواصل الجيد مع الآخرين والتفاعل الإيجابي معهم، خاصة إذا تم الإفصاح عن خبرات الفرد

ومشاعره للآخرين بشكل متبادل مما يولد الشعور بالقرب والتواد مع الآخرين (Farber, 2006).

والإفصاح عن الذات يعتبر عملية يقوم الفرد من خلالها بإفشاء بعض المعلومات الشخصية لفرد آخر دون غيره من أفراد المجتمع، فهو بذلك يعكس طبيعة العلاقة التبادلية للاتصال الشخصي. فعندما يفصح الطرف الأول عما يدور في خلده ويظهر الطرف الثاني الاهتمام والتفهم لما يقوله زميله، فإن عملية الاتصال تحدث بين الطرفين بشكل آني ومستمر. ويعتمد الفرد على خبراته السابقة في اختيار الشخص المناسب لهذا النوع من الاتصال الشخصي، فكلما ازدادت ثقتنا في شخص ما، ازداد مقدار ما نفصح له من معلومات عن ذواتنا، وعادة ما تكون هذه الثقة مبنية على مدى تقبلنا لردة فعله المتوقعة تجاه المعلومات المفصح عنها.

ويختلف الأفراد في مقدار ما يفصحون به من معلوماتهم الشخصية للآخرين، فقد ذكر الباحثان جوزيف لوفت(Joseph Luft) وهاري إنجهام (HarryIngham) أن الفرد لا يدرك جميع المعلومات المتعلقة بذاته، كما أن الآخرين لا يدركون جميع المعلومات المتعلقة بذلك الفرد. ولتوضيح كيفية حدوث عملية الإفصاح عن الذات فقد طور الباحثان نموذجاً أطلقا عليه "نافذة جوهاري" (Johari Window) حيث تم تقسيم الذات البشرية إلى أربع مناطق رئيسية، وحسب سيلر وبيل (2006) Seiler & Beal، فإن هذه المناطق هي:

١. **المنطقة المكشوفة:** وتحوي معلومات لا يمكن للفرد إخفاؤها عن الآخرين، مثل: لون الشعر، والمظهر العام، والوظيفة، إضافة إلى معلومات يقدمها لهم طواعية.

٢. **منطقة الأسرار:** وتحوي معلومات يتعمد الفرد إخفاءها عن الآخرين، فهناك أمور لا نريد للبعض أن يعرفها عنا، وبالتالي نسعى إلى حجبها عنهم، فعلى سبيل المثال قد يخفي الطالب عن والديه أن النتيجة السيئة التي حصل عليها في امتحان ما، كانت بسبب تقصيره في الدراسة بينما لا يجد حرجاً من ذكر هذا السبب لأصدقائه المقربين.

٣. **المنطقة العمياء:** فهناك معلومات لا نعلمها عن أنفسنا لكنها ظاهرة للآخرين، فقد يظن الواحد أنه قائد غير ناجح بينما يرى زملاؤه تحليه بمهارات قيادية فذة، ولعل أوضح مثال على ذلك نزوع بعض الأشخاص إلى تكرار كلمة معينة بشكل مستمر أثناء حديثهم (مثل: تكرار كلمة "يعني" أو "في الحقيقة")،أو إحداث حركة لا إرادية عندما تسلط عليه الأنظار (مثل: هز الركبة أو التبسم).

٤. **المنطقة المجهولة:** وهي منطقة غير معروفة من الجميع، وتمثل جميع أبعاد شخصياتنا والتي لم يتم اكتشافها حتى الآن، فقد يظن الواحد منا أنه شجاع إلى أن يتعرض لخطر محدق، فيكتشف خلاف ذلك.

ويمكن القول أن مساحات الإفصاح وعدم الإفصاح الخاصة بالفرد تختلف باختلاف الشخص المقابل، بل إنها تختلف مع نفس الشخص من وقت لآخر. فكلما زادت درجة الثقة بين طرفي الاتصال، ازدادت مساحة المنطقة المكشوفة، وهذا لا يعني بأن الفرد سيقوم بالإفصاح عن معلومات أكثر للشخص المقابل فقط، بل إنه على الأرجح سيكتشف أموراً أخرى في ذاته لم يكن يعرفها من قبل، وتزداد مساحة هذه المنطقة كلما كانت العلاقة مع الآخر أقوى.

عوائق الإفصاح عن الذات:

كثيراً ما يتردد الإنسان في الإفصاح عن ذاته للآخرين خوفاً من العواقب التي قد يجنيها من وراء ذلك، والتي ذكرها كل من ناب وفينغليستي (٢٠٠٠م) Knapp. & Vengelisti وتتمثل في الآتي:

- الخوف من ظهور عيوبك للآخرين: فالإفصاح عن الذات سيظهر للطرف الآخر القصور في شخصيتك، أو في المهارات التي تتمتع بها، وهذا ما يدعو كثيراً من الرجال إلى التردد في طلب المساعدة عندما يضلون الطريق لكي لا يظن الطرف المقابل أنهم تائهون أو أنهم لا يملكون القدرة على تحديد الاتجاهات.

- الخوف من أن يصبح رفيقك ناقداً لك: فعندما تطلع شخصاً ما على نقاط ضعفك فإنك بالتالي ستصبح عرضة لهجومه عليك.
- الخوف من أن تفقد شخصيتك: فالبعض يرى أن هناك بعض الأمور الخاصة بهم والتي لا ينبغي لأحد أن يطلع عليها، وقد يكون هذا الخوف ظاهراً لدى الشباب في مرحلة المراهقة بصورة أكثر حيث تزداد رغبتهم في الاعتماد على أنفسهم واتخاذ قراراتهم الخاصة دون الرجوع إلى الوالدين أو الأخ الأكبر.
- الخوف من أن تفقد زميلك، فقد يكون لدى أحدهم سر دفين لو أطلع عليه زميله لربما أدى إلى ابتعاده عنه، أو إلى إنهاء الصداقة التي بينهما، لذا فقد يتردد في إخبار زميله مثلاً بأنه كان يتعاطى المخدرات عندما كان شاباً خوفاً من أن يؤدي الإفصاح عن هذا السر إلى فقد ذلك الصديق.

ويرى كل من دوبكين وباس (٢٠٠٦م) Dobkin & Pace أننا نفصح عن ذواتنا فقط للأشخاص المهمين بالنسبة لنا، كما أن الأشخاص الذين لا تربطنا بهم علاقة وطيدة سيشعرون بعدم الارتياح عندما نبوح لهم بمعلومات خاصة بنا. لذا فعلينا الانتظار حتى نتأكد من أن العلاقة قد تطورت إلى الحد الذي يسمح بتبادل المعلومات الشخصية بين الطرفين، وحتى تنجح عملية الإفصاح عن الذات فلا بد أن تحدث من كلا الطرفين، إذ أن إفصاح أحد الأطراف عن معلوماته الخاصة دون أن يطلع على المعلومات الخاصة بالطرف الآخر سوف يؤدي غالباً إلى عدم استمرار هذه العلاقة.

إن الإفصاح عن الذات يساعد على نمو العلاقة وتطورها بين الأشخاص كما أن الإفصاح غير المناسب يمكن أن يسيء إلى تلك العلاقة، ويتميز الأفراد ذوو الإفصاح المرتفع عن ذواتهم، بالمهارات الاجتماعية، والاستعداد الاجتماعي المرتفع، وكذلك تتميز شخصياتهم بالانبساطية والقدرة على التفاعل مع الآخرين (رضوان، ٢٠٠٦م). فقد تبين ارتباط الإفصاح عن الذات سلبيا بالعصابية، وإيجابيا بكل من الانبساطية، والانفتاح

على الخبرة، والطيبة، ويقظة الضمير، وأن من أقوى العوامل المنبئة للإفصاح عن الذات عامل الطيبة يليه عامل الانبساطية (الشعلان، ٢٠١٠م).

كما أشار كل من تانجني وميلر وفلكير وبارلو (١٩٩٦م) Tangney, Miller, Flicker & Barlow إلى أن الأفراد الذين يعانون من الشعور بالذنب يكونون أكثر ميلا للمشاركة مع الآخرين في المواقف والأحداث الاجتماعية، وذلك من خلال مناقشة الآخرين فيما يشعرون به ويؤرقهم، حيث إن الشعور بالذنب يكون غير مريح، فيكون الإفصاح عن مشاعرهم ومشكلاتهم مع الآخرين ربما طريقة للتواؤم والتكيف مع الشعور بالذنب.وخلال إفصاح الفرد عن مشاعره وخبراته السلبية للآخرين يشعر بقربه من الآخرين عاطفياً، كذلك يتيح "الإفصاح عن الذات للفرد الفرصة أن يثق بالآخرين لدرجة تسمح له بالبوح عن خبراته ومشاعره الذاتية، مما يساعده على أن يتخلص من أعبائه النفسية من خلال التنفيس الانفعالي لمشاعر مؤلمة أو مخجلة مما يحسن من صحته النفسية"(Farber, 2006, p. 13). ويذهب آخرون إلى رأي مختلف، حيث يرون "أن إفصاح الأفراد عن ذواتهم وخبراتهم الشخصية السلبية للآخرين يجعلهم يتوقعون من الآخرين أن يقيموهم تقييماً سلبياً أو يفقدوا احترام الآخرين لهم، ولاسيما إذا أفصحوا عن خبراتهم السلبية عن ذواتهم مما يؤدي إلى شعورهم بالألم وتوقع الأذى ممن وثقوا بهم من الأفراد"(Katayama, 1996, p. 305).فقد ينتاب الفرد القلق والجزع من أن يصبح مرفوضاً من الآخرين بعد أن أباح لهم عن خبراته ومشاعره الشخصية، هذا من جهة، ومن جهة أخرى قد يعاني الفرد الذي أفشى للآخرين عن ذاته من التفكير في احتمالية بوح الآخرين بما أفشى لهم من أسرار تمثل له خصوصية، أو قد يعاني من الإحساس بالخجل والعار بعد أن تحدث مع الآخرين عن مشاعره الخاصة (Hook, et al., 2003; Farber &Berano, 2004).

حيث تبين أن إفصاح الذات له تأثيرات وأثار إيجابية على الجوانب النفسية، والاجتماعية للفرد وأيضا يمتد إلى الصحة الجسمية(Stroebe & Schut, 2006). ذلك أن

الإفصاح عن الذات يعد من المقومات الأساسية للصحة النفسية؛حيث يساعد الفرد على التخلص من الانفعالات والرغبات المكبوتة والتعبير عنها، وبذلك يصل إلى حالة الاستقرار النفسي (محمد، ٢٠١٢م).وقد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن الإفصاح عن الذات يرتبط إيجابياً ببعض المتغيرات النفسية الإيجابية، مثل: فاعلية الذات المدركة لدى الأفراد من طلاب الجامعة لمرحلة البكالوريوس من الجنسين (Dik & Steger, 2008; Li, Lin & Hsiu, 2011; Shin, 2008; Wei, Russell & Zakalik, 2005).

ويرتبط مفهوم الإفصاح عن الذات بالتوجه الاجتماعي؛حيث إن الإفصاح عن الذات يشير إلى العملية التي يتم من خلالها كشف الأشخاص عن أفكارهم ومشاعرهم وخبراتهم الشخصية لأشخاص آخرين، فالإفصاح عن الذات يتم للآخرين الذين تقوم بينهم وين الفرد علاقات حميمة تعتمد على الثقةTrust،كما يتطلب ذلك توافر درجة معينة من التوجه الاجتماعي لدى الفرد (رضوان، ٢٠٠٦م). وقد تبين ارتباط الإفصاح عن الذات سلبياً بالخواف الاجتماعي والتعبير العاطفي لدى أفراد من الراشدين من الجنسين(Sparrevohn & Rapee, 2009). وتبين كذلك ارتباط الإفصاح عن الذات سلبياً بالشعور بالوحدة النفسية Lonelinessلدى طلاب الجامعة من الجنسين (Liu & Wang, 2013)

وقد قرر المعالجون بالتحليل النفسي أهمية استخدامهم لفنية الإفصاح عن الذات للحالة/المفحوص؛ لأن ذلك يساعد على التحليل الأفضل، ولأن المفحوص يفصح عن خبرات انفعالية مما يساعده على التغلب على انفراده، وزيادة تواصله مع الآخرين، كذلك فإن الإفصاح عن الذات يحقق للمريض الشعور بأنه يعمل مع المعالج سوياً، لكن الحالة تعرف عن نفسها أكثر، لذا فهو الأقدر على التعبير والإفصاح عن ذاته، وهذا من فوائد استخدام فنية الإفصاح عن الذات في مجال العلاج النفسي (Bloomgarden & Mennuti, 2009).

وأشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن التنبؤ بنوعية الصداقة، والحاجة إلى إخفاء حقيقة الذات عن الآخرين قد ارتبط سلبياً بتكرار خبرات المشاعر الإيجابية لدى أفراد العينة من طلاب الجامعة (Komadina, 2013; Wang, et al., 2011,).في حين يرى آخرون ارتباط الإفصاح عن الذات ببعض المتغيرات السلبية كالشعور بالذنب والضغوط المهنية;Hamid, 2000).(Bruno, et al., 1990

وبالنسبة للفروق بين الجنسين في الإفصاح عن الذات فقد اختلفت الآراء في الدراسات التي أجريت، فبعض هذه الدراسات أشارت إلى أنه لا يوجد فروق بين الذكور والإناث من الراشدين في درجة الإفصاح عن الذات ;Sparrevohn & Rapee, 2009). (Ashmore & Banks, 2001وقد أشارت نتائج دراسات سابقة أيضاً إلى أن الإناث أكثر إفصاحاً عن ذواتهم للصديق المقرب، أو للأسرة من قرنائهن الذكور، كما تبين ذلك لدى كل من (الشعلان، ٢٠١٠م)؛ (Parker & Parrott, 1995; Prager, 1986; Rychman, Sherman & Burgess, 1973; Softas, 1984; Special & Li-Barber, 2012,Komadina, 2013; Hamid, 2000; Consedine, et al., 2007).في حين أوضحت نتائج دراسات أخرى قد أجريت أن الذكور أكثر إفصاحاً عن ذواتهم للصديق المقرب من قرنائهم الإناث، كما تبين ذلك لدى كل من (أبوجدي، ٢٠٠٤م؛ وخطاب، ٢٠١١م؛ وملكوش، ٢٠٠٤م)، وكذلك لدى.(Nebrzydowski, 1996; Papini,et al., 1990; Cuming & Rapee, 2010)وقد تبين أن الإناث من الراشدات والمسنات أكثر إفصاحاً لذواتهن من قرنائهن الذكور من الراشدين والمسنين (الشعلان، ٢٠١٠م) (Hamid, 2000; Komadina, 2013; Parker & Parrott, 1995; Prager, 1986;Ryckman, Sherman & Burgess, 1973; Softas, 1984; Special & Li-Barber, 2012). كما تبين أن إفصاح الذات يميل إلى الزيادة مع تقدم العمر(Ashmore & Banks, 2001).

المساندة الاجتماعية:

تعتبر المساندة الاجتماعية تدعيماً إيجابياً للفرد من الآخرين الذين يعتمد عليهم في المراحل المختلفة من حياته كما تتنوع مصادرها فقد تكون داخل بيئة العمل، أو خارجها، وقد تتمثل في المساندة الانفعالية مثل: حُسن الإنصات وتقديم العون، أو بعض المساعدات المادية لمواجهة المشكلات وحلها (إسماعيل، ٢٠٠٤م). وتعرف المساندة الاجتماعية بأنها مدى وجود أشخاص يمكن للفرد أن يثق فيهم ويعتقد أنه في وسعهم العناية به ويحبونه ويقفون بجانبه عند الحاجة (المدهون، ٢٠٠٤م). ويرى أحمد (٢٠٠٧م) أن المساندة الاجتماعية هي الإمكانيات الفعلية أو المدركة للمصادر المتاحة في البيئة الاجتماعية للفرد التي يمكن استخدامها للمساعدة في أوقات الضيق، ويتزود الفرد بالمساندة الاجتماعية من خلال شبكة العلاقات الاجتماعية التي تضم كل الأشخاص الذين لهم اتصال اجتماعي منتظم بشكل، أو بآخر مع الفرد وتضم شبكة العلاقات الاجتماعية في الغالب الأسرة، والأصدقاء، وزملاء العمل، وليس كل شبكات العلاقات الاجتماعية مساندة، بل المساندة منها تميل إلى دعم صحة ورفاهية متلقي المساندة.

وتعرف المساندة الاجتماعية بأنها جميع الإمدادات التي يقدمها الآخرون للفرد لمساعدته على مواجهة الضغوط، فالمساندة الاجتماعية تنقل الإحساس بأن الفرد ليس وحده في مواجهة الضغوط أو التهديد. والمساندة الاجتماعية تأتي من مصادر مختلفة منها؛ الأسرة، والزوج أو الزوجة، والأصدقاء، والزملاء في العمل، والمنظمات الاجتماعية. وتعتبر العلاقات الاجتماعية من أهم مصادرها بحيث تشكل للفرد درعاً واقياً من الانحرافات والعزلة، مما يجعله يعيش مطمئنا هادئ النفس (إسماعيل، ٢٠٠٤م). والمساندة الاجتماعية هي تلك الأساليب التي يتم من خلالها التخفيف من وطأة أحداث الحياة الضاغطة للأفراد، فهي بمثابة الوسيط النفسي بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي للفرد داخل المجتمع، حيث تتضمن المساندة الوجدانية،

والمساندة التي تدعم تقدير الذات للفرد عن نفسه، وأيضا المساندة التي تدعم تواصل الفرد وانتماءه لجماعة خلال تواصله الاجتماعي ووجوده فرداً في المجتمع قادر على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين (عبد السلام، ٢٠٠٥م). وتعتبر المساندة الاجتماعية تدعيماً إيجابياً للفرد من الآخرين الذين يعتمد عليهم في المراحل المختلفة من حياته (إسماعيل، ٢٠٠٤م).

ويشير رضوان (٢٠٠٦م) إلى أن المساندة الاجتماعية تقوم بعدة وظائف على المستوى النفسي والاجتماعي للفرد، يمكن إيجازها في الجوانب الآتية:

١ – المساعدة المادية Material aid، ومنها النقود والأشياء المادية المختلفة.

٢ – المساعدة السلوكية Behavioralassistance، وتشير إلى مشاركة الآخرين في الأعمال والمهام التي تتطلب جهداً بدنياً.

٣ – التفاعل الحميم Intimate interaction، كما يظهر في بعض السلوكيات، كالإنصات والتعبير عن التقدير والرعاية والفهم.

٤ – التوجيه Guidance، ويتمثل في تقديم النصيحة وإعطاء المعلومات أو التعليمات التي توجه وترشد سلوك الآخر.

٥ – العائد أو المردود Feedback، ويقصد به تلقي الفرد مردوداً عما يقوم به من سلوك، أو ما يتبنى من أفكار، وما يعبر عنه من مشاعر.

٦ – التفاعل الاجتماعي الإيجابي Positive social interaction، ويشير إلى مشاركة الآخرين في مختلف مواقف التفاعل الاجتماعي بهدف الحصول على المتعة والاسترخاء.

ويرى لي وآخرون (Li, et al., 1997)أن هناك ثلاثة أبعاد أو عناصر للمساندة الاجتماعية تتمثل في الآتي:

١. المشاركة الاجتماعية التي تشير إلى انخراط الفرد في نشاطات اجتماعية إيجابية تدعم كينونة الفرد النفسية.

٢. المشاركة العاطفية– الانفعالية والتي تتضح في التقييم الإيجابي للفرد واحترامه من الآخرين الممثلين لأعضاء شبكة العلاقات الاجتماعية وتواصل العلاقات البين شخصية للفرد والتي تمد الفرد بالثقة في ذاته.

٣. المساندة الاجتماعية من خلال الرعاية من الآخرين، وذلك بتولي الفرد بالرعاية مباشرة من خلال نشاطات الحياة اليومية.

النماذج النظرية المفسرة للمساندة الاجتماعية:

هناك نموذجين لتفسير الأدوار التي تقوم بها المساندة الاجتماعية في المحافظة على تمتع الفرد بالصحة النفسية والجسمية وهما:

١. **نموذج الأثر الرئيس:** وقد اشتق هذا النموذج أدلته من واقع التحليلات الإحصائية التي أظهرت وجود أثر رئيس لمتغير المساندة الاجتماعية، وعدم وجود تأثير للتفاعل بين الضغط والمساندة مما جعل البعض يطلق عليه "الأثر الرئيس" (Loesch, 2005). ويصور هذا النموذج من وجهة نظر اجتماعية (سوسيولوجية)، وفي ضوء عدد وقوة علاقات الفرد بالآخرين في بيئته الاجتماعية، بمعنى درجة التكامل الاجتماعي للفرد، حيث أن زيادة كمية وحجم المساندة الاجتماعية له تأثيرات إيجابية على الصحة النفسية للفرد وإحساسه بالرضا عن حياته، والتوافق مع بيئته سواء كان واقعاً تحت الضغط أم لا (الشناوي وعبدالرحمن، ١٩٩٤م).

٢. **نموذج الأثر الوقائي:** وهو يركز على ضرورة قدرة الفرد وإدراكه للأحداث الضاغطة وكيفية مواجهتها، ولكن الاستجابة المناسبة قد لا تكون متاحة بشكل مباشر وبالتالي يتعرض للآثار السلبية النفسية والجسمية (عبد السلام، ٢٠٠٥).

وفي ضوء التراث النفسي لعلاقات الإفصاح عن الذات بالمساندة الاجتماعية المدركة والمتلقاة من الأهل والأصدقاء وأيضا نتائج الدراسات السابقة، تبين ارتباط الإفصاح عن الذات إيجابياً بالمساندة الاجتماعية لدى الأفراد من الجنسين، حيث تبين ذلك لدى كل من (عبدالكريم، ٢٠٠١م؛ رضوان، ٢٠٠٦م)؛ وكذلك لدى Lee, Noh & Koo,

2013; Parker & Parrott, 1995; Peele, 2012; Sparrevohn & Rapee, 2009; Liu & Wang, 2013;).

وجهة الضبط (LoC) Locus of control:

ينظر إلى وجهة الضبط على أنها عبارة عن تصور يحدد طريقة إدراك الفرد لمجريات الأحداث التي يمر بها (عبدالله، ٢٠٠٤م). ولوجهة الضبط شكلان، وجهة ضبط داخلية Internal locus of control، ووجهة ضبط خارجية External locus of control، ففي وجهة الضبط الداخلية يرى الفرد أنه يستطيع أن يقرر أن الأحداث الإيجابية والسلبية في بيئته نتيجة منطقية لأفعاله التي يقوم بها، كما يشعر بأنه يمكنه السيطرة عليها، بينما في وجهة الضبط الخارجية يرى الفرد أنه لا يتحكم في الأحداث التي تجري حوله وأنه لا يستطيع السيطرة عليها، وأن الأمور خارجة عن سيطرته وترجع للحظ والصدفة أو لقوة الآخرين (أبوناهية، ١٩٨٤م؛ زايد، ٢٠٠٣م؛ موسى، ١٩٨٨م؛ نجيب، ٢٠٠٢م؛ Rotter, 1966).

وقد اشتق مفهوم وجهة الضبط LoC من نظرية التعلم الاجتماعي SocialLearning، حيث يرى روتر Rotter، أن وجهة الضبط "تختلف بين الأفراد فمنهم من لديه اعتقاد بوجهة ضبط داخلية Belief in Internal Control، وفيها يدرك الأفراد الأسباب والعوامل التي أدت إلى الحدث بصورة متفقة مع سلوكياتهم وتصرفاتهم، وما قد يحققونه من نجاح، أو فشل إلى أسباب داخلية لديهم مثل: قدراتهم، أو مستوى الجهد الذي بذلوه، هنا لابد للفرد أن يكون مدركاً للعلاقة السببية بين الأفعال، والنتائج المترتبة عليها بشكل منطقي وعقلاني. أما من لديهم اعتقاد بوجهة ضبط خارجية Belief in external control فيدركون أن الدعم الذي يلي الحدث أمر مستقل عن تصرفاتهم وأفعالهم، ولا يرجع إلى أسباب تتعلق بقدراتهم الشخصية، بل إلى عامل الحظ، أو الصدفة، أو كنتيجة لقدرات الآخرين المتحكمين في الموقف – وفقا لاعتقادهم

– أكثر منهم، وهو أمر لا يمكن التحكم فيه، أو السيطرة عليه من قبلهم" (كفافي، ١٩٨٢م، ص ٤).

وقد طور وينير Weiner بُعدي روتر Rotter في تصنيف وجهة الضبط التي يتبناها الأفراد (داخلية/خارجية)، فأضاف ثلاثة أبعاد منفصلة وهي "الموضع"، و"الثبات/الاستقرار"، و"الضبط"، ويشير "الموضع" إلى المصدر أو السبب الذي يعبر عما إذا كانت المخرجات تتوافق مع خصائص أو سلوك الفرد (داخلي) أو مع متغير آخر خارجي، بينما يميز بعد "الثبات/الاستقرار" بين الأسباب على أساس استمراريتها، فالقدرة تعتبر ثابتة نسبياً عبر الزمن، بينما المجهود والحظ والحالة المزاجية يمكن أن تكون متغيرة، في حين يهتم بعد "الضبط" بدرجة تحكم الفرد في السبب، فنحن نستطيع التحكم في مقدار الجهد الذي نبذله بينما لا نستطيع التحكم في الحظ (زايد، ٢٠٠٣م؛ الخطيب، ١٩٩٠م). وللثقافة دور في تحديد العوامل الموقفية (كالضغط الأيديولوجي) وهو "اقتناع الفرد بقدرته في التأثير على الآخرين، والعوامل الثابتة كالقدرة وتأثير الآخرين وذوي النفوذ" (محمود وصابر، ٢٠٠٣م، ص ٤٣).

وتعمل وجهة الضبط الداخلية على تحقيق التوافق الاجتماعي للأفراد، بينما تمثل وجهة الضبط الخارجية وسيطاً معرفيا غير صحي والذي يسبب سوء التوافق الاجتماعي وحدوث بعض الأمراض النفسية. ويمثل النمو المعرفي الذي يشكل الأطر المعرفية لدى الأفراد المعيار الذي يفسر الأفراد في ضوئه المشاكل التي تصادفهم وأسبابها، ومن ثم يحددون الطريقة المناسبة للتصدي لها ومواجهتها، وقد أشارت نتائج دراسات سابقة "فاعلية النمو المعرفي في حل المشكلات من خلال تنمية معتقدات الأفراد واقتناعهم بتبني وجهة ضبط داخلية لتفسير وحل المشكلة بدلا من تبني وجهة ضبط خارجية الأمر الذي يجعل الأفراد سلبيين إزاء المشكلات التي تواجههم"(Page, 2001, p. 5576).

وقد تأكد ارتباط وجهة الضبط الداخلية إيجابيا بالمهارات الاجتماعية المرتفعة والتفاعل الاجتماعي الإيجابي، وبالقدرة على التعاطف والمشاركة الوجدانية مع

الآخـرين، وبالرضـا الـوظيفي والرضـا عـن الأداء، وسـلبياً مـع القلـق لـدى المـراهقين مـن الجنسين (Judge & Bono, 2001). كما تبين أيضاً ارتباط وجهة الضبط الداخلية ببعض الخـصائص الإيجابيـة للشخـصية لـدى الأطفـال مثـل: الاسـتقلالية، والكفايـة الشخـصية، والثبات الانفعالي، والنظرة الإيجابية للحياة (محمد، ١٩٩٣م). وتبين ارتباط وجهة الضبط الخارجية إيجابياً بالتردد، والشعور بالضيق والإعياء والاحتراق النفسي، بينما ارتبطت وجهة الضبط الداخلية إيجابياً بالشعور بالرضا عن الحياة وسلبياً بالضغوط النفسية (Judge & Bono, 2001; Sunbul, 2003).

وقد تبين أن الأفراد الذين يجدون صعوبة في الإفصاح عن الذات يكون لديهم شعور مرتفع بالاغتراب النفسي ومفتقدين لوجهة الضبط الداخلية (الصحية) وذلك يعني ارتباط الإفصاح عن الذات سلبياً بالشعور بالاغتراب النفسي وبوجهة الضبط الداخلية الصحية لدى المرضى ذوي المعاناة الجسمية المزمنة (Harris, 1995). وكذلك تأكد لدى البعض ارتباط الإفصاح عن الذات سلبياً بوجهة الضبط الخارجية (غير الصحية) التي يتبناها الأفـراد مـن الجنـسين ويعـزون / ينـسبون إليهـا أسـباب المـشكلات الحياتيـة التـي تواجههم، كما تبين ذلك لدى كل من (Harris, 1995; Langan-fox, Sankey & Canty, 2009; Marcoen & Vanham, 1981; Prager, 1986; Peele, 2013; Ryckman, Sherman & Burgess, 1973).

مما سبق تتضح أهمية دراسة الإفصاح عن الذات كأحد المتغيرات النفسية الهامة التي قد يترتب عليها عدد من الآثار النفسية الإيجابية لدى الأفراد، وعلاقته بكل من المساندة الاجتماعية من جهة ووجهة الضبط (الداخلية/الخارجية) من جهة أخرى، لذا تسعى الدراسة الحالية إلى فحص علاقة الإفصاح عن الذات بالمساندة الاجتماعية المدركة والمتلقاة من الأهل والأصدقاء لدى الأفراد من جهة، ووجهة الضبط الداخلية (الصحية)، والخارجية (غير الصحية) من جهة أخرى. وكذلك عقد مقارنات بين المجموعات الفرعية الأربع للدراسة والمتضمنة لطلاب وطالبات الجامعة لمرحلة

البكالوريوس، وذلك ،لتكون هذه الدراسة ونتائجها بمثابة نقطة انطلاق لإعداد دراسات وبحوث مستقبلية تتناول إعداد برامج إرشادية يحسن فيها توظيف الإفصاح عن الذات كفنية إرشادية مرتبطة بالصحة النفسية لدى الأفراد، وأيضا للتدخل المبكر لتعديل وجهة الضبط الخارجية (غير الصحية) إلى وجهة ضبط داخلية (صحية) يتبناها الأفراد ويعزون ويفسرون من خلالها أسباب المشكلات الحياتية التي يواجهونها.

الدراسات السابقة:

سيتم عرض الدراسات ذات الصلة بمتغيرات الدراسة الحالية وفقا للمحورين الآتيين:

أولاً: علاقة الإفصاح عن الذات لدى الأفراد من الجنسين.

ثانياً: علاقة الإفصاح عن الذات بوجهة الضبط (الداخلية / الخارجية) التي يتبناها الأفراد من الجنسين، وفيما يلي عرض لبعض الدراسات السابقة التي تم إجراؤها والمتضمنة لمتغيرات الدراسة الحالية وفقا للتسلسل الزمني لكل محور على حده، ذلك أن الباحث لم يعثر على دراسة سابقة تربط المتغيرات الثلاثة (الإفصاح عن الذات، والمساندة الاجتماعية، ووجهة الضبط (الداخلية / الخارجية) معاً.

أولا: دراسات تناولت علاقة الإفصاح عن الذات بالمساندة الاجتماعية لدى الأفراد من الجنسين:

قام كل من باركر وباروت (١٩٩٥م)Parker & Parrott بدراسة لفحص نماذج الإفصاح عن الذات وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية، ودور التواد بين الأفراد كوسيط نفسي بينها، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٨) فرداً مسناً تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين ٦٥ – ٩٣ عاماً، وأيضاً (٢٨) فرداً متوسط العمر تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين ٣٠ – ٤٥ عاماً، وتضمنت العينة أيضاً (٢٨) فرداً راشداً صغيراً تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين ١٩ – ٢٤ عاماً، وقد طبق عليهم مقياس لوظائف أربع للإفصاح عن الذات وهي: تعبير الذات Self-expression، ووضوح الذات Self-clarification، والضبط الاجتماعي Social

control، والصدق الاجتماعي Social validation. وبعد تحليل البيانات إحصائياً، توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج تشير إلى ارتباط الإفصاح عن الذات إيجابياً بالمساندة الاجتماعية المدركة والمتلقاة من الأهل، والأصدقاء الذين يتفاعلون داخل شبكة التفاعل الاجتماعي. كما تبين أن مجموعة الأفراد من الراشدين الكبار أي الأفراد متوسطي العمر قد فضلوا الإفصاح عن الذات لدى أفراد عائلاتهم أكثر من أصدقائهم، بينما فضل أفراد مجموعة الراشدين الصغار الأصدقاء للإفصاح عن ذواتهم أكثر من أفراد عائلاتهم. وقد أظهر أفراد العينة من الإناث إفصاحاً عن الذات أكثر من أفراد العينة الذكور لجميع المراحل العمرية من أفراد عينة الدراسة.

وأجرى رضوان (٢٠٠٦م) دراسة هدفت إلى فحص دور المساندة الاجتماعية كوسيط نفسي في التنبؤ بالإفصاح عن الذات والتوجه الاجتماعي لدى عينة من المضطربين نفسياً، وقد تكونت عينة الدراسة من أربع مجموعات فرعية من المضطربين نفسياً على النحو التالي: المجموعة (١): تكونت من (٣٠) مريضاً فصامياً غير بارانويدياً، بمتوسط عمري قدره ٣٢,١٠ سنة، والمجموعة (٢): تكونت من (٢١) مريضاً اكتئابياً، بمتوسط عمري قدره ٣٨,٣٨ سنة، والمجموعة (٣): تكونت من (٢٠) مريضاً اكتئابياً، بمتوسط عمري قدره ٣٨,٧٠ سنة، والمجموعة (٤): تكونت من (٣٠) فرداً طبيعياً (لا يعاني من اضطراب نفسي)، بمتوسط عمري قدره ٣١,٢٧ سنة. وبعد تحليل بيانات الدراسة إحصائياً توصل الباحث إلى نتائج تشير إلى ارتباط المساندة الاجتماعية المدركة والمتلقاة من الأهل والأصدقاء إيجابياً بكل من الإفصاح عن الذات، والتوجه الاجتماعي لدى جميع أفراد العينة من المرضى والأسوياء، كما تأكد دور المساندة الاجتماعية كوسيط نفسي في التنبؤ بالإفصاح عن الذات، والتوجه الاجتماعي لدى جميع أفراد العينة.

وأجرى الجبلي (٢٠٠٦م) دراسة هدفت للكشف عن العلاقة بين المساندة الاجتماعية، وبين الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب والعلوم الصحية في جامعة

صنعاء، وهل توجد فروق في مستوى المساندة تبعاً لمتغيرات الجنس، والمستوى الدراسي، والتخصص، وتكونت عينة الدراسة من (٢٦١) طالباً وطالبة وتم استخدام مقياسي المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية، وأظهرت نتائج الدراسة ان مستوى المساندة الاجتماعية لدى أفراد عينة الدراسة مرتفع، وانه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية وفقاً لمتغير الجنس والمستوى الدراسي والتخصص، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالةإحصائياً بين المساندة الاجتماعية وبين الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة.

وقام كل من سبارفوهن ورابي (٢٠٠٩م) Sparrevohn & Rapee بدراسة لفحص أوجه التواصل والتواد بين الأفراد ذوي الرهاب (الخواف) الاجتماعي، ومشاركاتهم الرومانسية، وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٨) فرداً من ذوي الرهاب الاجتماعي، و(٥٨) فرداً ليس لديهم رهاب اجتماعي وقد طبق على جميع أفراد العينة مقياس الإفصاح عن الذات، والتعبيرات الانفعالية ومستويات التواد خلال علاقاتهم الرومانسية. وبعد تحليل بيانات الدراسة إحصائياً توصلت الدراسة إلى نتائج تشير إلى أن الأفراد ذوي الخواف الاجتماعي قد قرروا تعبيرا انفعالياً أقل وأيضاً إفصاحاً أقل عن الذات وتواد أقل من مجموعة الأفراد الذين ليس لديهم خواف اجتماعي، ولم يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات في الجنس (أي بين الذكور والإناث) في المتغيرات سالفة الذكر، وقد قرر الأفراد ذوو الخواف الاجتماعي انخفاضاً نوعياً خلال علاقاتهم الرومانسية، والتي تضمنت المساندة الاجتماعية. وأشارت النتائج إلى ارتباط الإفصاح عن الذات سلبياً بالرهاب الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة من الجنسين كما تبين ارتباط الإفصاح عن الذات إيجابياً بالمساندة الاجتماعية المدركة والمتلقاة من الأسرة والأصدقاء.

وقام كل من ليو ووانج (٢٠١٣م)Liu & Wang بدراسة هدفت إلى فحص الإفصاح عن الذات وتكتم الذات وعلاقتهما بالمساندة الاجتماعية المدركة والمتلقاة من الأسرة

والأصدقاء لدى طلاب الجامعة من الجنسين، وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٨٢) طالباً وطالبة جامعيين لمرحلة البكالوريوس، والذين طبق عليهم عدد من أدوات القياس النفسي منها مقياس "تكتم الذات"، وأيضا "قائمة بيانات الإفصاح عن الذات"، ومقياس "المساندة الاجتماعية المدركة"، وبعد تحليل بيانات الدراسة إحصائياً توصلت الدراسة إلى نتائج تشير إلى ارتباط الإفصاح عن الذات إيجابياً بالمساندة الاجتماعية المدركة والمتلقاة من الآخرين لدى أفراد العينة من طلبة الجامعة من الجنسين.

ثانياً: دراسات تناولت علاقة الإفصاح عن الذات بوجهة الضبط (الداخلية/الخارجية) التي يتبناها الأفراد من الجنسين:

قام كل من ريكمان وشيرمان وأورجيس (١٩٧٣م) Ryckman, Sherman & urges بدراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين وجهة الضبط (الداخلية والخارجية)، والإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة لمرحلة البكالوريوس من الجنسين، وقد تكونت عينة الدراسة من (٨٠) طالباً جامعياً لمرحلة البكالوريوس من الجنسين والذين طبق عليهم مقياس روتر Rotter لوجهة الضبط (الداخلية والخارجية)، وأيضاً مقياس جورارد Jourardللإفصاح عن الذات، وبعد تحليل بيانات الدراسة إحصائياً أشارت النتائج إلى أن طلاب الجامعة من الجنسين الذين قد تبنوا وجهة الضبط الخارجية (غير الصحية) قد قرروا إفصاح عن الذات والإدلاء بمعلومات شخصية عنهم أقل من قرنائهم ذوي وجهة الضبط الداخلية (الصحية)، وذلك لدى الجنسين من الذكور والإناث. ولكن تبين أن أفراد العينة من طالبات الجامعة الإناث أكثر إفصاحاً عن ذواتهن من قرنائهن من أفراد العينة الذكور، ويخلص من ذلك ارتباط الإفصاح عن الذات إيجابياً بوجهة الضبط الداخلية (الصحية) لدى أفراد العينة من طلاب الجامعة لمرحلة البكالوريوس من الجنسين.

وأجرى كل من ماركوين وفانهام (١٩٨١م) Marcoen & Vanhanدراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين الرضا عن الحياة والأفكار التي يقتنع بها الأفراد خلال وجهة الضبط الداخلية التي يتبنونها وأيضاً الإفصاح عن الذات، وقد تكونت عينة ا لدراسة من (١٣٠) فرداً

من الجنسين، والذين تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين ٢٠ – ٨٠ عاماً، وطبق عليهم عدد من المقاييس منها مقياس الرضا عن الحياة، ومقياس جورارد Jourardللإفصاح عن الذات، وكذلك مقياس روتر لوجهة الضبط (الداخلية والخارجية). وبعد تحليل البيانات إحصائياً، توصلت الدراسة إلى نتائج تشير إلى وجود ارتباط إيجابي دال إحصائياً بين كل من الرضا عن الحياة والأفكار المقتنع بها الفرد من خلال وجهة الضبط الداخلية التي يتبناها، وأيضا الإفصاح عن الذات، كما أوضحت النتائج ارتباط وجهة الضبط الداخلية إيجابياً بالإفصاح عن الذات، وكذلك تبين ارتباط الرضا عن الحياة إيجابيا بوجهة الضبط الداخلية لدى الأفراد.

كما قام براجر (١٩٨٦م) Prager بدراسة لفحص العلاقة الارتباطية بين وجهة الضبط (الداخلية/الخارجية) والإفصاح عن الذات والقلق لدى الراشدين من الجنسين، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣١) ذكراً و(١٥٤) أنثى من طلاب الجامعة بمرحلة البكالوريوس. وبعد تحليل بيانات الدراسة إحصائياً توصل الباحث إلى نتائج تشير على أن طالبات الجامعة الإناث أكثر إفصاحاً لذواتهن من قرنائهن الذكور من طلاب الجامعة، كذلك تبين ارتباط وجهة الضبط الداخلية التي يتبناها الأفراد إيجابياً بالإفصاح عن الذات والإفصاح عن المعلومات الشخصية عن ذواتهم لدى جميع أفراد العينة من طلاب الجامعة من الجنسين.

قام كل من لانجانفوكس، وسانكي، وكانتي (٢٠٠٩م) Langanfox, Sankey & Cantyبدراسة هدفت إلى فحص التعارض بين عزو الذات ودوافع الإنجاز والرفاهية النفسية، ودور الوسيط النفسي للإفصاح عن الذات ووجهة الضبط الخارجية؛حيث إنها قد نبأت بأثار سلبية منها نقص في الرضا عن الحياة وارتفاع في درجة الشعور بالاكتئاب، وقد تكونت عينة الدراسة من (٥٣٣) فرداً راشداً من الجنسين، وبعد تحليل بيانات الدراسة إحصائياً أشارت النتائج إلى أن الإفصاح عن الذات وتوجهات الذات ارتبطتا سلبياً

بوجهة الضبط الخارجية (غير الصحية)، وأيضاً ارتبط الإفصاح عن الذات إيجابياً بالرفاهية والسعادة النفسية لدى الأفراد من الجنسين.

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة، ظهرت بعض النقاط ذات الأهمية وهي:

١. لم يتمكن الباحث على حد علمه من العثور على دراسات مماثلة للدراسة الحالية من حيث تركيزها على العلاقة بين الإفصاح عن الذات، والمساندة الاجتماعية، ووجهة الضبط لدى طلاب وطالبات الجامعات.

٢. أوضحت نتائج الكثير من الدراسات أهمية الدور الذي يقوم به كل من الإفصاح عن الذات ،والمساندة الاجتماعية في التخفيف من وجهة الضبط الخارجي (غير الصحية).

٣. تناولت الدراسات عينات متباينة بالفئات العمرية، وعلى فئات مجتمعية متنوعة.

٤. استخدمت الدراسات السابقة عدة مقاييس منها مقياس الإفصاح عن الذات، والتعبيرات الانفعالية والمساندة الاجتماعية ومقياس روتر لوجهة الضبط.

٥. أظهرت نتائج بعض تلك الدراسات ارتباط الإفصاح عن الذات إيجابياً بالمساندة الاجتماعية المدركة، والمتلقاة من الآخرين لدى أفراد العينة من طلبة الجامعة من الجنسين، في حين دل بعضها على ارتباط الإفصاح عن الذات سلبياً بالرهاب الاجتماعي.

٦. توصلت نتائج بعض الدراسات إلى وجود ارتباط إيجابي بين الإفصاح عن الذات ووجهة الضبط الداخلية (الصحية)، وارتباطه سلبياً بوجهة الضبط الخارجية (غير الصحية).

فروض الدراسة:

الأول: توجد علاقة ارتباط إيجابية ودالة إحصائياً بين الدرجات التي يحصل عليها أفراد المجموعة الكلية للدراسة من طلاب الجامعة من الجنسين على مقياس "الإفصاح عن الذات"، والدرجات التي يحصل عليها نفس الأفراد على مقياس "المساندة الاجتماعية".

الثاني: توجد علاقة ارتباط سلبية ودالة إحصائياً بين الدرجات التي يحصل عليها أفراد المجموعة الكلية للدراسة من طلاب الجامعة من الجنسين على مقياس "الإفصاح عن الذات"، والدرجات التي يحصل عليها نفس الأفراد على مقياس "وجهة الضبط".

الثالث: لا يوجد تأثير دال لكل من متغيري الجنس (ذكور/إناث)، والمستوى الدراسي (الثاني/السادس) الجامعي للطلاب والتفاعل بينهما على تباين الدرجات التي يحصل عليها أفراد المجموعات الفرعية للدراسة على مقياس "الإفصاح عن الذات".

الرابع: لا يوجد تأثير دال لكل من متغيري الجنس (ذكور/إناث) والمستوى الدراسي (الثاني/السادس) الجامعي للطلاب والتفاعل بينهما على تباين الدرجات التي يحصل عليها أفراد المجموعات الفرعية للدراسة على مقياس "المساندة الاجتماعية".

الخامس: لا يوجد تأثير دال لكل من متغيري الجنس (ذكور/إناث) والمستوى الدراسي (الثاني/السادس) الجامعي للطلاب والتفاعل بينهما على تباين الدرجات التي يحصل عليها أفراد المجموعات الفرعية للدراسة على مقياس "وجهة الضبط".

الطريقة والإجراءات:

أولاً: منهج الدراسة: لتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، باعتباره المنهج العلمي المناسب لطبيعة هذه الدراسة.

ثانياً: مجتمع وعينة الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة الحالية من طلبة المستويين الثاني والسادس من طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية (ذكوراً واناثاً) من الفصل الدراسي الثاني للعام

الدراسي ١٤٣٤هـ/ ١٤٣٥هـ، والبالغ عددهم (٩٩٦٩) تسعة آلاف وتسعمائة وتسعة وستون، بحيث كان عدد طلاب المستويين الثاني والسادس (٥١٢٢) خمسة آلاف ومائة وإثنان وعشرون طالباً، وعدد طالبات المستويين الثاني والسادس (٤٨٤٧) أربعة آلاف وثمانمائة وسبع وأربعون طالبة. وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية الطبيقة، بحيث تم سحب عينة أولية قوامها (١٠٠٠) طالب وطالبة من مجتمع الدراسة، أي بما نسبته (١٠% تقريباً) من حجم مجتمع الدراسة. بعد ذلك، تم ترتيب الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة من طلاب الجامعة من الجنسين على استمارة "المستوى الاجتماعي/ الاقتصادي". ثم جرى انتقاء أفراد العينة النهائية للدراسة الحالية بعد مجانستهم من حيث المستوى الاقتصادي، والاجتماعي المتوسط للأسرة، بحيث تم استبعاد الطلاب والطالبات الذين يقعون في الثلث الأعلى، والثلث الأدنى في الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة الأولية على استمارة "المستوى الاجتماعي/ الاقتصادي"، وقد تكونت العينة النهائية للدراسة من عدد (٦٠٠) طالب وطالبة، منهم (٣٠٠) طالب من المستويين الثاني والسادس و(٣٠٠) طالبة من المستويين الثاني والسادس، ومن تخصصات علمية مختلفة ومستويات اقتصادية متوسطة للأسرة، مع استبعاد ذوي المستويات الاجتماعية الاقتصادية المرتفعة والمنخفضة، وتراوحت أعمارهم الزمنية جميعاً ما بين (١٩– ٢٤) عاماً بمتوسط قدره (٢١,٢٠) عاماً وشهرين، والجدول رقم (١) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً للمستوى الدراسي.

جدول رقم (١)

توزيع أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغير المستوى الدراسي

م	المستوى	العدد	النسبة المئوية
المستوى الثاني	ذكر	١٥٠	%٢٥
	أنثى	١٥٠	%٢٥
المستوى السادس	ذكر	١٥٠	%٢٥
	أنثى	١٥٠	%٢٥
المجموع		٦٠٠	%١٠٠

يُلاحظ من الجدول أعلاه أن العينة الكلية للدراسة وزعت إلى أربع مجموعات، وهي: المجموعة الأولى: وتمثل طلاب الجامعة الذكور بالمستوى الثاني الجامعي وقوامها (١٥٠) طالباً، المجموعة الثانية: وتمثل طالبات الجامعة الإناث بالمستوى الثاني الجامعي وقوامها (١٥٠) طالبة، المجموعة الثالثة: وتمثل طلاب الجامعة الذكور بالمستوى السادس الجامعي وقوامها (١٥٠) طالباً، المجموعة الرابعة: وتتضمن طالبات الجامعة من المستوى السادس الجامعي وقوامها (١٥٠) طالبة.

ثالثاً: أدوات الدراسة

لإنجاز هذه الدراسة تم استخدام عدد من الأدوات والمقاييس النفسية وهي:

١) مقياس الإفصاح عن الذات:

قام الباحث باستخدام المقياس الذي أعده الباكر (١٩٩٦م) لقياس الإفصاح عن الذات Self-disclosure، ويتكون المقياس من ثلاثين بنداً موزعة في ثمانية مقاييس فرعية وهي: (إفصاح المشكلات الخاصة، وإفصاح المشكلات الشخصية، وإفصاح الطموحات المستقبلية، وإفصاح عن الاتجاهات السلبية، والسلوك السلبي، وسلوك أفراد الأسرة، وإفصاح عن الاتجاهات الاجتماعية والاقتصادية، وإفصاح الأسرار الخاصة، وإفصاح الآراء والاتجاهات الدينية).

وقد قام الباكر (١٩٩٦) ببناء المقياس والتحقق من صلاحيته من خلال صياغة التكوين الفرضي للمقياس، وقد تم تقنين الأداة من خلال إجراء الاتساق الداخلي للمقياس، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل بند من بنود المقياس والدرجة الكلية للمقياس المطبق على أفراد عينة استطلاعية قوامها (٢٠٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، كما استخدم الباكر طريقة المجموعات المتضادة للتأكد من صدق كل بند من بنود المقياس وقدرته على التمييز بين الحاصلين على الدرجات العليا والحاصلين على الدرجات الدنيا على المقياس، كما تم استخدام التحليل العاملي لبنود المقياس بطريقة المكونات الأساسية والتدوير المتعامد للمحاور، إضافة إلى ذلك تم حساب

الـصدق الـذاتي للمقيـاس، كمـا تـم حـساب ثبـات المقيـاس بحـساب معامـل ألفـا Alphaلكرونباخ Cronbach، وبلغت قيمة معامل الثبات في عينة الذكور (٠,٩١)، وفي عينة الإناث (٠,٩١) وهو معامل ثبات يؤكد استقرار المقياس.

أما بالنسبة لطريقة تصحيح الأداة فتم إجابة المفحوص على كل بند من بنود المقياس طبقاً لمقياس متدرج من أربع رتب تتدرج من أقصى درجات الإفصاح إلى أقل درجات الإفصاح عن الذات، والرتب الأربعة هي: بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، لا أفشي، ولتصحيح المقياس تعطى الدرجات (٤، ٣، ٢، ١)، ويتراوح مدى درجات المقياس بين ٣٠ درجة لحد أدنى، و١٢٠ درجة كحد أقصى، وتمثل أعلى درجات الإفصاح. وللتأكد من صلاحية مقياس الإفصاح عن الذات للتطبيق على أفراد عينة الدراسة الحالية، قام الباحث بتطبيقه على مجموعة من خارج عينة الدراسة من طلاب الجامعة قوامها (٥٠) طالباً، و(٥٠) طالبة، وقد طبق المقياس عليهم جميعاً مرتين بفارق زمني قدره ثلاثة أسابيع، وتم حساب معامل الارتباط بين الإجرائين، وذلك بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test & Re-test، والجدول رقم (٢) يوضح معاملات الثبات.

جدول رقم (٢)

معاملات الثبات لمحاور مقياس الإفصاح عن الذات وللمقياس ككل (ن = ١٠٠)

م	المحور الفرعي لمقياس الافصاح	معامل الثبات
١	المشكلات الخاصة	٠,٨٩
٢	المشكلات الشخصية	٠,٨٦
٣	الطموحات المستقبلية	٠,٩٢
٤	الاتجاهات السلبية والسلوك السلبي	٠,٨٢
٥	سلوك أفراد الأسرة	٠,٩١
٦	الاتجاهات الاجتماعية والاقتصادية	٠,٨٦
٧	الأسرار الخاصة	٠,٩٤
٨	الآراء والاتجاهات الدينية	٠,٨٥
	المجموع الكلي	**٠,٨٨

** دلالة إحصائية عند مستوى (α = ٠,٠١)

يتضح من الجدول أعلاه أن قيم معامل الارتباط بين محاور المقياس الفرعية تراوحت بين (٠,٨٢ – ٠,٩٤)، وبلغ معامل الارتباط الكلي للمقياس (٠,٨٨) وهو معامل ارتباط إيجابي ودال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠١)، مما يشير إلى ثبات المقياس وقدرته على قياس المتغير – محور الاهتمام – وصلاحيته لإجراء الدراسة على أفراد العينة.

٢ – مقياس المساندة الاجتماعية:

استخدم الباحث مقياس المساندة الاجتماعية الذي أعدته سوزان ديون وآخرون Dunn, et al. وعربته السرسي وعبدالمقصود (٢٠٠٠م) بهدف تقدير المساندة الاجتماعية، وتكون المقياس من ثلاثة أبعاد فرعية وهي: المساندة من قبل النظراء (الأصدقاء والجيران)، والمساندة من قبل الأسرة، والرضا الذاتي عن المساندة، وتم عرض المقياس على متخصصين في اللغة العربية وعلم النفس، ولتقنين المقياس في صورته العربية تم تطبيقه على عينة مكونة من عدد (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي العام، حيث أجري له صدق البناء وصدق المحك، وقد تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية الثلاثة، وقد كان معامل الثبات للأبعاد الثلاثة على التوالي (٠,٩١)، و(٠,٨٧)، و(٠,٧٣).

أما بالنسبة لطريقة التصحيح، فقد وضعت معدتا الأداة لكل بند من بنود المقياس ثلاثة اختيارات وهي: دائماً، وأحياناً، ونادراً، بحيث يختار المفحوص واحدة منها فقط، والتي تتناسب مع ما يراه، ويعطى للمفحوص ثلاث درجات، إذا كانت الإجابة "دائماً"، ودرجتان إذا كانت الإجابة "أحياناً"، ودرجة واحدة إذا كان الإجابة "نادراً" علما بأنه هناك بعض العبارات الموجبة والأخرى السالبة، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس لكل مفحوص ما بين (٢٥ – ٧٥) درجة، وتعكس الدرجة الكلية للمفحوص مستوى إدراك الفرد للمساندة الاجتماعية المتلقاة من الأسرة والأصدقاء.

وللتأكد من ثبات هذا المقياس على أفراد عينة الدراسة الحالية، قام الباحث بتطبيقه على مجموعة عشوائية من خارج عينة الدراسة من طلاب الجامعة من الجنسين قوامها (٥٠) طالباً، و(٥٠) طالبة، وقد أجري عليهم المقياس مرتين بفارق زمني قدره ثلاثة أسابيع، وذلك لمعرفة معامل الارتباط بين التطبيقين، وذلك بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار، والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

جدول رقم (٣)

معاملات الثبات لمحاور مقياس المساندة الاجتماعية وللمقياس ككل (ن = ١٠٠)

م	المحور	الثبات
١	المساندة من قبل النظراء (الأصدقاء والجيران)	٠,٦٣
٢	المساندة من قبل الأسرة	٠,٦٢
٣	الرضا الذاتي عن المساندة	٠,٦٦
	المقياس ككل	**٠,٦٤

** دلالة إحصائية عند مستوى (α = ٠,٠١)

يتبين من الجدول أعلاه أن قيم معامل الثبات تراوحت بين (٠,٦٢ –٠,٦٦) وأن قيمة معامل الثبات على المقياس ككل بلغت (٠,٦٤) وهو معامل ارتباط إيجابي ودال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠١)، مما يشير إلى ثبات المقياس وقدرته على قياس المتغير وصلاحيته للإجراء على الدراسة الحالية.

٣ – مقياس وجهة الضبط (الداخلية/الخارجية).

استخدم الباحث مقياس وجهة الضبط (الداخلية/الخارجية) Internal/External locus of control لروتر Rotter، والذي قام بتعريبه وإعادة تقنينه على المجتمع العربي كفافي (١٩٨٢م)، ويتكون المقياس من ثلاث وعشرين فقرة، كل واحدة منها تتضمن عبارتين، إحداهما تشير إلى الوجهة الداخلية للضبط والأخرى تشير إلى الوجهة الخارجية للضبط، وقد أضيفت إلى الثلاث والعشرين فقرة، ست فقرات دخيلة لا تصحيح لها وهي (١، ٨، ١٤، ١٩، ٢٤، ٢٧)، وقد وضعت حتى لا يتكشف المفحوص الهدف من

المقياس، ولتقليل احتمال ظهور الاستجابات لصور معينة مثل:الاستجابة المتطرفة أو المستحسنة اجتماعيا، وعلى المفحوص أن يختار الإجابة التي تتفق مع وجهة نظره، وتعطى درجة لكل اختيار من العبارات التي تشير إلى الوجهة الخارجية للضبط، حيث تعكس الدرجة المنخفضة تبني المفحوصين لوجهة ضبط داخلية، وبالنسبة لصدق المقياس، فقد تبنى كفافي (١٩٨٢م) أسلوب صدق المحكمين للتحقق من الصدق الذاتي.

ولتحقق من صدق المقياس وصلاحيته للتطبيق في المجتمع السعودي وعلى أفراد عينة الدراسة الحالية، قام الباحث بإعادة حساب الصدق بتبني طريقة التجانس الداخلي Internal-Consistency، وذلك باستخدام معامل ألفا Alpha Coefficient والذي عدله كيودر – ريتشاردسن (K-R.20)، وتم التحقق من صدق المقياس من خلال تطبيقه على عينة عشوائية ممثلة لعينة الدراسة الحالية قوامها (٨٠) طالباً وطالبة من طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، تم اختيارهم عشوائياً من خارج عينة الدراسة، ثم تم إيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل بند من بنود المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وقد نتج عن ذلك معاملات الارتباط البينية بين كل بند من بنود مقياس وجهة الضبط والدرجة الكلية للمقياس التي حصل عليها الأفراد تتراوح ما بين (٠,٤٥) و(٠,٧٢) وجميعها معاملات ارتباط إيجابية ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١) و(٠,٠٥)، مما يشير إلى صلاحية المقياس للتطبيق على أفراد عينة الدراسة الحالية.

وبالنسبة لثبات المقياس، فقد قام الباحث بالتأكد من ثباته وذلك بالطرق الآتية:

أولاً: ثبات الاستقرار: قام الباحث بإعادة حساب ثبات المقياس بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق؛ حيث تم تطبيقه مرتين على عينة من طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية قوامها (٨٠) طالباً وطالبة، وبفاصل زمني قدره ثلاثة أسابيع، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين للمقياس؛ حيث بلغ معامل الارتباط الكلي للمقياس (٠,٦٩)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠١) مما يدل على ثبات الأداة وصلاحيتها للتطبيق على أفراد عينة الدراسة الحالية.

ثانياً: طريقة التجزئة النصفية: قام الباحث بإيجاد معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (فردي/زوجي) لعبارات المقياس، وقد بلغ معامل ثبات الأداة (٠,٦٩)، وهو معامل ثبات مرتفع، ويشير إلى صلاحية المقياس للتطبيق.

٤ – استمارة المستوى الاقتصادي الاجتماعي في البيئة السعودية:

استخدم الباحث الاستمارة التي أعدها منسي (١٩٩٨م) لقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي في البيئة السعودية، وقد تكونت الاستمارة من:

أولاً: معلومات عن البيانات الشخصية للمفحوص، والتي تتضمن اسم المفحوص وجنسيته، والمرحلة التعليمية، ومكان دراسته، والعمر الزمني بالسنوات، وترتيب المولد.

ثانياً: المستوى الوظيفي للأسرة، والذي يتضمن وظيفة الوالد، ووظيفة الوالدة، وحالة الوالدين، ووظيفة الأخ، أو الأخت الأولى والثانية إلى الخامسة، وعدد الأخوة ووظائفهم جميعاً.

ثالثاً: المستوى التعليمي للأسرة، ويتضمن هذا البند مستوى تعليم الأب والأم، ومستوى تعليم الإخوة والأخوات حسب ترتيبهم.

رابعاً: الحالة الاجتماعية والسكنية، ويتضمن عدد الأخوة والأخوات المقيمين في السكن مع المفحوص وعدد الحجرات بالمنزل، وما إذا كان المنزل إيجاراً أو ملكاً.

خامساً: المستوى الثقافي، ويتضمن هذا البند أسئلة موجهة للمفحوص عن عدد الصحف اليومية، أو المجلات الشهرية، أو الأجهزة الإعلامية بالمنزل، وأيضا عدد السيارات التي تملكها الأسرة، وتساؤلات عن اهتمامات الأسرة بكيفية قضاء الأوقات الحرة لديهم.

أما بالنسبة لمفتاح التصحيح، فقد جعل معد الاستمارة الدرجات التي تمنح إجابات المفحوص تنازلية وفقاً للمستويات الاقتصادية والثقافية والاجتماعية من الأعلى إلى أدنى، وتجمع الدرجات وتصبح درجة كلية للاستمارة والتي تشير إلى مستوى المفحوص

الاقتصادي/الاجتماعي، علماً بأن الدرجة الأعلى تشير إلى مستوى اقتصادي اجتماعي مرتفع للمفحوصين.

الأساليب الإحصائية:

وفي سعي الباحث لاختبار صحة فروض الدراسة الحالية، تم إخضاع بيانات الدراسة إلى تحليل إحصائي وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

١. معامل ارتباط بيرسونPearson Correlation Coefficient، وذلك لإيجاد معامل الارتباط بطريقة الإنحراف، وذلك للتعرف على نوع العلاقة الارتباطية بين متغيرات الدراسة.

٢. معامل الارتباط سبيرمان – براون Spearman & Brown، وقد تم استخدام معادلة سبيرمان وبراون من أجل إيجاد معامل ارتباط التجزئة النصفية للتأكد من ثبات المقياس المستخدم والتأكد من صلاحيته للإجراء على أفراد العينة الحالية.

٣. أسلوب تحليل التباين المتعدد (ثنائي الاتجاه ٢ × ٢) 2x2 MANOVA وذلك لإيجاد قيمة "ف" المحسوبة.

٤. اختبار "ت" T-test وذلك لمعرفة وفحص دلالة فروق المتوسطات بين المجموعات الفرعية المكونة للعينة الكلية للدراسة الحالية.

خطوات إجراءات الدراسة:

١. تم تطبيق استمارة "المستوى الاجتماعي/الاقتصادي" على عينة أولية قوامها (١٠٠٠) طالب وطالبة من طلبة المستويين الثاني والسادس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

٢. جرى استبعاد استمارات الأفراد ذوي البيانات غير المستوفاة، أو ذوي الإجابة الناقصة، أو غير المكتملة، وتصحيح الاستمارة المطبقة على الطلاب بعد التأكد من صحة البيانات.

٣. تم ترتيب الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة من طلاب الجامعة من الجنسين على استمارة "المستوى الاجتماعي / الاقتصادي".

٤. جرى تطبيق مقياس "الإفصاح عن الذات"، ومقياس "المساندة الاجتماعية" ومقياس "وجهة الضبط" على أفراد العينة النهائية للدراسة، وذلك بعد إعادة تقنينها للتأكد من صلاحيتها للتطبيق على أفراد عينة الدراسة الحالية في المجتمع السعودي.

٥. تم إخضاع درجات العينة النهائية للدراسة على كل من مقياس "الإفصاح عن الذات" والمساندة الاجتماعية"، "وجهة الضبط" للتحليلات الإحصائية للتحقق من صحة فروض الدراسة، وذلك بعد تصحيح المقاييس وفقا لمفتاح تصحيح كل منها.

٦. صياغة نتائج الدراسة الأمبريقية التي نتجت عن التحليل الإحصائي، ثم تفسيرها في ضوء الخلفية النظرية والأدب التربوي لآراء بعض الباحثين ،ونتائج عدد من الدراسات السابقة التي أجريت في كل من البيئة العربية والأجنبية.

٧. تم سرد عدد من التوصيات التربوية والبحوث العلمية المقترحة بمشيئة الله.

* * *

عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

أولاً: عرض النتائج المتعلقة بالفرض الأول الذي ينص على أنه "توجد علاقة ارتباط إيجابية ودالة إحصائياً بين الدرجات التي يحصل عليها أفراد المجموعة الكلية للدراسة من طلاب الجامعة من الجنسين على مقياس "الإفصاح عن الذات"، والدرجات التي يحصل عليها نفس الأفراد على مقياس "المساندة الاجتماعية". وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بإيجاد معامل ارتباط بيرسون بين الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة الكلية من طلاب الجامعة من الجنسين على مقياس "الإفصاح عن الذات" والدرجات التي حصلوا عليها على مقياس "المساندة الاجتماعية"، والجدول رقم (٤) يوضح ذلك:

جدول رقم (٤)

معامل الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة الكلية على مقياس "الإفصاح عن الذات" ودرجاتهم على مقياس "المساندة الاجتماعية" (ن=٦٠٠)

عدد أفراد العينة الكلية	معامل الارتباط
٦٠٠	**٠,٧٣

**دلالة إحصائية عند مستوى (α = ٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباط إيجابي ذي دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠١) بين تقديرات أفراد عينة الدراسة على مقياس "الإفصاح عن الذات"، وتقديراتهم على مقياس "المساندة الاجتماعية"، مما يؤكد ارتباط الإفصاح عن الذات إيجابياً بالمساندة الاجتماعية لدى أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة من الجنسين.

ويرى الباحث أن الإفصاح عن الذات مهم للغاية للوصول لبناء علاقة مع الآخرين؛ إذ إنه لا يمكن تحقيق درجة مرتفعة من الإفصاح عن الذات دون أن يكون هناك مساندة اجتماعية؛حيث يرى الباحث أنهما أمران متبادلان فكلما ارتفع مستوى الإفصاح عن الذات،زادت فرص المساندة الاجتماعية ومواقفها، وهذه النتيجة تتفق مع ما أشار إليه

رضوان (٢٠٠٦م)، بأن الإفصاح عن الذات يتم للآخرين الذين تقوم بينهم وبين الفرد علاقات حميمة تعتمد على الثقة، ويتوفر فيها درجة معينة من التوجه الاجتماعي لدى الفرد، وتتفق هذه النتيجة أيضاً مع دراسات كل من (Lee, Noh & Koo, 2013; Parker & Parrott, 1995; Parrevohn, 2009; Peele, 2013; Liu & Wang, 2013). كما يعتقد الباحث أن انخفاض أحدهما (الإفصاح عن الذات أو المساندة الاجتماعية) يؤثر على الآخر، فكلاهما مرتبطان مع بعضهما البعض ارتباطاً طردياً، فالتكتم وعدم الإفصاح عن الذات يرتبط ارتباطاً سلبيا ويؤثر على الجوانب النفسية لدى أفراد عينة الدراسة وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (Sparrevohn & Rapee, 2009)،ودراسة (Liu & Wang, 2013)حيث أظهرتا وجود ارتباط سلبي بين الإفصاح عن الذات، والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة من الجنسين

ثانياً: عرض النتائج المتعلقة بالفرض الثاني والذي ينص على أنه "توجد علاقة ارتباط سلبية ودالة إحصائياً بين الدرجات التي يحصل عليها أفراد المجموعة الكلية للدراسة من طلاب الجامعة من الجنسين على مقياس "الإفصاح عن الذات"، والدرجات التي يحصل عليها نفس الأفراد على مقياس "وجهة الضبط". وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بإيجاد معامل ارتباط بيرسون بين الدرجات التي حصل عليها أفراد عينة الدراسة من الجنسين، على مقياس "الإفصاح عن الذات" والدرجات التي حصلوا عليها على مقياس "وجهة الضبط"، كما يتضح من الجدول رقم (٥):

جدول رقم (٥)

معامل الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة الكلية على مقياس "الإفصاح عن الذات" ودرجاتهم على مقياس "وجهة الضبط" (ن=٦٠٠)

عدد أفراد العينة الكلية	معامل الارتباط
٦٠٠	-٠,٦٩**

**دلالة إحصائية عند مستوى (α = ٠,٠١)

يتضح من الجدول أعلاه وجود علاقة ارتباط سلبية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠١) بين الإفصاح عن الذات ووجهة الضبط الخارجية (غير الصحية)، مما يؤكد أن هناك ارتباط عكسي بينهما، فكلما زاد الإفصاح عن الذات قلت وجهة الضبط الخارجي (غير الصحي)، وكلما زادت وجهة الضبط الخارجي قلّ الإفصاح عن الذات لدى أفراد عينة الدراسة.

ويرى الباحث أن أهمية الإفصاح عن الذات ترجع إلى ما يحدثه من آثار نفسية إيجابية، فالإفصاح عن الذات يمثل إحدى الآليات الرئيسة المسئولة عن خفض التوتر وتقليل مشاعر الوحدة والاكتئاب لدى الأفراد، ويرى الباحث أيضاً أن الإفصاح عن الذات من الممكن أن يعتبر أحد قوى الدفع النفسية التي تساعد على تحفيز الفرد في أن يغير من إدراكه للموقف الذي يؤرقه، كما يمنحه القوة والقدرة على التحكم والتعامل مع الضغوط؛ لأن الإفصاح عن الذات يعمل على إضعاف وجهة الضبط الخارجي، وفي المقابل يزيد من قدرة الفرد على أن يكون أكثر إدراكاً لقدراته.كما يعتقد الباحث من خلال النتيجة التي توصل إليها أن الإفصاح عن الذات يمد الفرد بشعور مرتفع بالتحكم والضبط حيث يستطيع التنبؤ بالبيئة وكيفية مواجهتها وبالتالي التقليل من الضرر المحتمل للضغوط والمواقف الحياتية المختلفة التي تؤثر على حياته، وهذه النتيجة تتفق مع إحدى نماذج المساندة الاجتماعية التي ركزت على الجانب الوقائي في إعداد الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره هاريس (Harris, 1995) من ارتباط الإفصاح عن الذات سلبياً بكل من وجهة الضبط الخارجية والشعور بالاغتراب النفسي، مبيناً أن الأفراد الذين يجدون صعوبة في الإفصاح عن الذات ومفتقدين لوجهة الضبط الداخلية (الصحية) يكونون أكثر شعوراً بالاغتراب النفسي. وكذلك اتفقت هذه النتيجة مع دراسات كل من (Langan-fox, Sankey & Canty, 2009; Marcoen & Vanham, 1981; Peele, 2013; Prager, 1986; Ryckman, Sherman & Burgess, 1973). التي أكدت على

ارتباط الإفصاح عن الذات سلبياً بوجهة الضبط الخارجية (غير الصحية) التي يتبناها الأفراد من الجنسين.

ثالثاً: عرض النتائج المتعلقة بالفرض الثالث، والذي ينص على أنه "لا يوجد تأثير دال لكل من متغيري الجنس: النوع (ذكور/إناث) والمستوى الدراسي (الثاني/السادس) الجامعي لطلاب الجامعة والتفاعل بينهما على تباين الدرجات التي يحصل عليها أفراد المجموعات الفرعية للدراسة على مقياس "الإفصاح عن الذات". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث أسلوب تحليل التباين الإحصائي (٢×٢)، وذلك للدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعات الأربع على مقياس "الإفصاح عن الذات". والجدول رقم (٦) يوضح نتائج ذلك:

جدول رقم (٦)

التباين ثنائي الاتجاه (٢×٢) لدرجات أفراد المجموعات الأربع على مقياس "الإفصاح عن الذات"، ن = ٦٠٠

مصدر التباين	مج المربعات	د.ح	متوسط المربعات	(ف) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الجنس (النوع)	١٥٩٩,٧	١	١٥٩٩,٧	١٠,٣٩	
المستوى الدراسي	٥٤٦٩,٥	١	٥٤٦٩,٥	٣٥,٥٤	
التفاعل (جنس/مستوى دراسي)	٨٧٧,٤	١	٨٧٧,٤	٥,٧٠	**٠,٠١
الخطأ	٩١٧١٠,٦	٥٩٦	١٥٣,٩		
الكلي	٩٩٦٥٧,٢	٥٩٩			

**دلالة إحصائية عند مستوى (α = ٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠١) لمتغير (الجنس) على تقديرات أفراد عينة الدراسة على مقياس "الإفصاح عن الذات".

كما أظهرت النتائج أيضاً وجود تأثير دال لمتغير المستوى الدراسي على تقديرات أفراد عينة الدراسة على مقياس "الإفصاح عن الذات" تبعاً للمستوى الدراسي للمجموعات، كذلك بينت النتائج وجود تأثير دال لمتغير التفاعل (الجنس × المستوى دراسي) على تقديرات أفراد العينة على مقياس "الإفصاح عن الذات"، وللتحقق من وجهة الفروق بين متوسطات درجات المجموعات الفرعية الأربع على مقياس "الإفصاح عن الذات"، قام الباحث باستخدام اختبار (ت) والجدول رقم (٧) يوضح نتائج ذلك:

جدول رقم (٧)

اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعات الفرعية الأربع للدرجات التي حصل عليها الأفراد على مقياس "الإفصاح عن الذات" تبعا للمستوى الدراسي والجنس

مجموعتا المقارنة	عدد الأفراد	م١	م٢	ع١	ع٢	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
١- مجموعة طلاب الجامعة مستوى ثاني	١٥٠	٥٢,٨	-	٧,٤	-	٨,٤	**٠,٠١
٢- مجموعة طلاب الجامعة مستوى سادس	١٥٠	-	٦١,١	-	٩,٦		
١- مجموعة طالبات الجامعة مستوى ثاني	١٥٠	٨٨,٧	-	١٦,٥	-	٢,٣	**٠,٠١
٢- مجموعة طالبات الجامعة مستوى سادس	١٥٠	-	٩٩,٢	-	٢٠,٣		
١- مجموعة طلاب ذكور وإناث مستوى سادس	٣٠٠	٧١,٦	-	١١,٢	-	٧	**٠,٠١
٢- مجموعة طلاب ذكور وإناث مستوى ثاني	٣٠٠	-	٦٥,٣	-	٩,٧		
١- مجموعة طلاب ذكور مستوى ثاني وسادس	٣٠٠	٦٣,٨	-	٧,٦	-	١٦,٠٤	**٠,٠١
٢- مجموعة طالبات إناث مستوى ثاني وسادس	٣٠٠	-	٧٨,٤	-	١٣,٨		

** دالة احصائيا عند مستوى (α = ٠,٠١)

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠١) بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس "الإفصاح عن الذات" تبعاً لمجموعات الدراسة،حيث دلت النتائج على وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعة الطلاب في المستوى الدراسي الثاني، ومجموعة الطلاب في المستوى السادس، وذلك لصالح مجموعة الطلاب بالمستوى السادس، كما دلت النتائج على وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعة الطالبات في المستوى الثاني ومجموعة الطالبات في المستوى السادس، ولصالح مجموعة الطالبات بالمستوى السادس الجامعي، مما يعني أن طلاب الجامعة من الذكور والإناث الأكبر سناً يفصحون عن ذواتهم أكثر من قرنائهم الأصغر سناً.

كما دلت النتائج في الجدول رقم (٧) على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠١) بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس "الإفصاح عن الذات" بين مجموعة الطلبة الذكور والإناث من المستوى الدراسي السادس، ومجموعة الطلبة الذكور والإناث من المستوى الدراسي الثاني وذلك لصالح مجموعة الطلبة (الذكور والإناث من المستوى السادس)، مما يعني أن طلبة الجامعة من الجنسين الأكبر سناً يفشون عن ذواتهم أكثر من قرنائهم من طلاب الجامعة من الجنسين الأصغر سناً، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة آشمور وبانكس (٢٠٠١م) Ashmore & Banks التي أظهرت أن الإفصاح عن الذات يميل إلى الزيادة مع تقدم العمر، كما تتفق أيضاً مع دراسة بانني وآخرون (١٩٩٠م).Panini, et al التي أظهرت نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح مجموعة طالبات الجامعة الأكبر سناً.

كما أوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠١) في متوسط درجات أفراد العينة على مقياس "الإفصاح عن الذات" بين مجموعة الطلاب (بالمستوى الدراسي الثاني والسادس) ومجموعة الطالبات (بالمستوى الدراسي الثاني والسادس) وذلك لصالح مجموعة الطالبات، مما يعني أن الطالبات بالمستويين الثاني

والسادس أكثر إفصاحاً عن ذواتهن من الطلاب، ويرى الباحث أن هذه الفروق مبنية على أساس أن الافصاح عن الذات سمة من سمات الشخصية، والتي تختلف بين الذكور والإناث، كما أن المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الذكور، ومدى سرية وخصوصية المعلومات لدى كل منهم قد تكون أيضاً سبباً في إحداث هذا الفرق بين الجنسين في الإفصاح عن الذات، واتفقت هذه النتيجة مع دراسات كل من (الشعلان، ٢٠١٠م؛ Consedine, et al., 2007; Hamid, 2000; Komadina, 2013; Parker & Parrott, 1995; Prager, 1986; Softas, 1984; Special & Li-Barber, 2012; Rychman, Sherman & Burgess, 1973). التي أظهرت نتائجها أن الإناث أكثر إفصاحاً عن ذواتهم للصديق المقرب أو للأسرة من قرنائهن الذكور، واختلفت هذه النتيجة مع دراسات كل من(Ashmore & Banks, 2001; Sparrevohn& Rapee, 2009)التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من الراشدين في درجة الإفصاح عن الذات، كما اختلفت نتيجة هذه الدراسة مع دراسات كل من (دراسة أبو جدي، ٢٠٠٤م؛ وخطاب، ٢٠١١م)، ودراسة (Cuming & Rapee, 2010; Niebrzydowski, 1996; Papini, et al., 1990). حيث أشارت نتائجها إلى أن الذكور أكثر إفصاحاً عن ذواتهم من الإناث، ويرجع الباحث سبب هذا الاختلاف إلى طبيعة عينة الدراسة واختلافها والمقاييس المستخدمة في إجرائها إضافة الى اختلاف الطبيعة الجغرافية التي أجريت بها تلك الدراسات.

رابعاً:عرض النتائج المتعلقة بالفرض الرابع والذي ينص على أنه "لا يوجد تأثير دال لكل من متغيري الجنس (ذكور/إناث)، والمستوى الدراسي (الثاني/السادس) الجامعي لطلاب الجامعة والتفاعل بينهما على تباين الدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعات الفرعية للدراسة على مقياس المساندة الاجتماعية"، وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بتطبيق أسلوب تحليل التباين الإحصائي (٢×٢)، وذلك للدرجات

التي حصل عليها أفراد المجموعات الأربع على مقياس "المساندة الاجتماعية"، والجدول رقم (٨) يوضح نتائج ذلك:

جدول رقم (٨)

تحليل التباين ثنائي الاتجاه (٢×٢) للدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعات الفرعية الأربع على مقياس "المساندة الاجتماعية"، ن = ٦٠٠

مصدر التباين	مج المربعات	د.ح	متوسط المربعات	(ف) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الجنس (النوع)	١٩٧٤,٢	١	١٩٧٤,٢	٦,٣	**٠,٠١
المستوى الدراسي	١٣٢,٦	١	١٣٢,٦	٠,٤٢	غير دالة
التفاعل (جنس /مستوى دراسي)	١٩٤,٥	١	١٩٤,٥	٠,٦٢	غير دالة
الخطأ	١٧٨٢٣,٣	٥٩٦	٣١٤,١		
الكلي	١٨٩٥٣١,٦	٥٩٩			

** دالة إحصائيا عند مستوى (α = ٠,٠١)

يتضح من الجدول أعلاه وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠١) لتقديرات أفراد المجموعات الفرعية الأربع للدراسة الحالية على مقياس "المساندة الاجتماعية" تبعا لمتغير الجنس، كما أظهرت النتائج عدم وجود تأثير دال لمتغير المستوى الدراسي والتفاعل بين متغيري (الجنس × المستوى الدراسي) لتقديرات أفراد العينة من المجموعات الفرعية الأربع على مقياس "المساندة الاجتماعية"، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة الجبلي (٢٠٠٦م)، وللتحقق من وجهة الفروق بين متوسطات درجات المجموعات الفرعية الأربع على مقياس "المساندة الاجتماعية" تبعا لمتغير الجنس، قام الباحث باستخدام اختبار (ت) والجدول رقم (٩) يوضح نتائج ذلك:

جدول (٩)

اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعات الفرعية الأربع للدرجات التي حصل عليها الأفراد على مقياس "المساندة الاجتماعية" تبعا لمتغير الجنس

مجموعتا المقارنة	عدد الأفراد	م١	م٢	ع١	ع٢	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
١- مجموعة طلاب ذكور مستوى ثاني وسادس	٣٠٠	١٤٢,٦	-	١٢,٧	-	٧,٣	**٠,٠١
٢- مجموعة طالبات إناث مستوى ثاني وسادس	٣٠٠	-	١٥١,٣	-	١٦,٤		

** دالة احصائيا عند مستوى (α = ٠,٠١)

يتضح من الجدول أعلاه وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠١) لتقديرات أفراد عينة الدراسة بين مجموعة الطلاب (المستوى الدراسي الثاني والسادس) ومجموعة الطالبات (المستوى الدراسي الثاني والسادس) على مقياس "المساندة الاجتماعية" ولصالح مجموعة الطالبات من المستويين الثاني والسادس مما يعني أن طالبات الجامعة أكثر إدراكا للمساندة الاجتماعية المتلقاة من الأهل والأصدقاء مقارنة بأقرانهن الذكور من طلاب الجامعة بالمستويين الثاني والسادس من المرحلة الجامعية.

ويرى الباحث أن وجود هذه الفروقات يرجع إلى إدراك الطالبات لوجود أشخاص مقربين منهن يثقن بهم ويهتمون بهن ويمدونهن بأنماط المساندة المتعددة سواء في صورة عطف، أو في صورة تقدير واحترام، أو في صورة مساعدة مادية؛ حيث تتلقى الأنثى معاملة خاصة في المجتمع السعودي تختلف عن معاملة الذكور، وهذه النتيجة تتفق مع ما ذكره كل من إسماعيل (٢٠٠٤م)، وبيومي (١٩٩٦م)، وجاب الله، (١٩٩٣م)، بأن المساندة الاجتماعية تؤكد كيان الفرد من خلال إحساسه بالمساندة والدعم من

الآخرين المحيطين به، وتعتبر مصدراً هاماً من مصادر الأمن النفسي والاجتماعي الذي يحتاجه الفرد مما يساعده على كيفية التواؤم ومواجهة ما يتعرض له من ضغوط حياتية، كما يرى الباحث أن الطالبة الجامعية تدرك أن الأهل لديهم المعرفة بما تحتاجه من مساندة اجتماعية في أشكالها المختلفة وذلك لعدة عوامل مهمة منها، إدراك الأهل ومعرفتهم أن الطالبة في هذه المرحلة العمرية تتشكل فيها التوجهات الشخصية والفكرية والمعرفية من أجل الدخول إلى مرحلة الوجود الفعلي كعناصر ومقومات البناء الاجتماعي، إضافة إلى اهتمام الأهل بموضوع المساندة الاجتماعية والتعرف على المشكلات التي تواجه الطالبة أثناء دراستها والتخفيف من حدة تلك المشكلات والضغوط النفسية التي قد تتعرض لها الطالبة، مما يدفع الطالبة إلى الإفصاح عن تلك المشكلات والضغوط النفسية لذويها وأصدقائها مما تتلقى على أثره مساندة اجتماعية من الأسرة والأصدقاء، علماً أن المساندة الاجتماعية برأي الباحث ليست خاصية ثابتة نسبياً، وإنما هي عملية ديناميكية معقدة تتضمن التفاعل بين الطالبة وشبكة المساندة بما تشتمل عليه من مصادر مثل: الأب، أو الأم، أو الزوج، أو الأصدقاء،وهذه النتيجة تتفق مع دراسات كل من رضوان (٢٠٠٦م)،وعبدالكريم (٢٠٠١م)، وكذلك دراسات (Lee, Noh & Koo, 2013; Parker & Parrott, 1995; Peele, 2013; Sparrevohn & Rapee, 2009; Liu & Wang, 2013)التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الإفصاح عن الذات بالمساندة الاجتماعية.

خامساً: عرض النتائج المتعلقة بالفرض الخامس، والذي ينص على أنه "لا يوجد تأثير دال لكل من متغيري الجنس (ذكور/إناث) والمستوى الدراسي (الثاني/السادس) الجامعي لطلاب الجامعة والتفاعل بينهما على تباين الدرجات التي يحصل عليها أفراد المجموعات الفرعية للدراسة على مقياس "وجهة الضبط". للتحقق من صحة هذا الفرض، قام الباحث باستخدام أسلوب تحليل التباين الإحصائي (٢×٢)، وذلك للدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعات الأربع على مقياس "وجهة الضبط"، علما بأن الدرجة

المرتفعة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المستخدم تشير إلى وجهة ضبط خارجية (غير صحية)، بينما تشير الدرجة المنخفضة التي يحصل عليها المفحوص إلى وجهة ضبط داخلية (صحية)، والجدول رقم (١٠) يوضح نتائج ذلك:

جدول رقم (١٠)

التباين ثنائي الاتجاه (٢×٢) للدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعات الفرعية الأربع على مقياس "وجهة الضبط"، ن = ٦٠٠

مصدر التباين	مج المربعات	د.ح	متوسط المربعات	(ف) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الجنس (النوع)	١٢٥٥,٨	١	١٢٥٥,٨	٤,٨٨	**٠,٠١
المستوى الدراسي	١١١,٣	١	١١١,٣	٠,٤٣	غير دالة
التفاعل (جنس/مستوى دراسي)	١٤٧,٢	١	١٤٧,٢	٠,٥٧	غير دالة
الخطأ	١٥٣١٤٥,٥	٥٩٦	٢٥٦,٩٥		
الكلي	١٥٤٦٥٩,٨	٥٩٩			

** دالة احصائيا عند مستوى (α = ٠,٠١)

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠١) لتقديرات أفراد المجموعات الفرعية الأربع على مقياس "وجهة الضبط" يعزى لمتغير الجنس (النوع)، كما أظهرت النتائج أيضاً عدم وجود تأثير دال إحصائياً لمتغير المستوى الدراسي، والتفاعل بين متغيري (الجنس × المستوى الدراسي) على مقياس "وجهة الضبط"، وللتحقق من اتجاه الفروق بين متوسطات درجات مجموعات الدراسة على مقياس "وجهة الضبط" تبعا لمتغير الجنس، قام الباحث باستخدام اختبار (ت) والجدول رقم (١١) يوضح نتائج ذلك:

جدول رقم (١١)

اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعات الفرعية الأربع للدرجات التي حصل عليها الأفراد على مقياس "وجهة الضبط" تبعا لمتغير الجنس (ن =٦٠٠)

مجموعتا المقارنة	عدد الأفراد	م١	م٢	ع١	ع٢	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
١- مجموعة طلاب ذكور مستوى ثاني وسادس	٣٠٠	٣٩,٢	–	١,٧٨	–	٧,٣٨	**٠,٠١
٢- مجموعة طالبات إناث مستوى ثاني وسادس	٣٠٠	–	٢٠,٦	–	١.٢٧		

** دالة احصائيا عند مستوى (α = ٠,٠١)

يتضح من الجدول أعلاه وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠١) بين متوسط درجات مجموعتي الطلاب والطالبات من (المستويين الدراسي الثاني والسادس) على "مقياس الضبط" ولصالح مجموعة الطالبات مما يعني أن طلاب الجامعة من الذكور يتبنون وجهة ضبط خارجية (غير صحية) أكثر من طالبات الجامعة من نفس المستوى الدراسي، وهذا يشير إلى أن طالبات الجامعة لديهن وجهة ضبط داخلية (صحية) أكثر من الذكور حيث أنه كلما انخفضت درجة الضبط كلما كانت أفضل وتتجه نحو الضبط الداخلي، ويرى الباحث أن السبب يعود إلى وجود مساندة اجتماعية أكبر، كذلك فإن الإفصاح عن الذات لدى الطالبات أكثر من الطلاب الذكور مما يقلل من وجهة الضبط الخارجية (غير الصحية) لديهن وهذا ما أثبتته نتائج فروض الدراسة المتعلقة بهذين المتغيرين، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من ريكمان وشيرمان وبورجيس (١٩٧٣م)Ryckman, Sherman & Purges التي بينت أن أفراد العينة من طالبات الجامعة الإناث أكثر إفصاحاً عن ذواتهن من قرنائهن من أفراد العينة الذكور، ويخلص من ذلك ارتباط الإفصاح عن الذات إيجابياً بوجهة الضبط الداخلية (الصحية) لدى أفراد العينة من طلاب الجامعة لمرحلة البكالوريوس من الجنسين،كما يرى الباحث أن المشكلات

الحياتية لدى الكثير من الطلاب الذكور تسبب توجههم نحو الضبط الخارجي أكثر من الإناث وهذه النتيجة تتفق مع ما أكدته بعض الدراسات منها (Harris, 1995; Langan-fox, Sankey & Canty, 2009; Marcoen & Vanham, 1981; Peele, 2013; Prager, 1986; Ryckman, Sherman & Burgess, 1973;) التي أكدت ارتباط الإفصاح عن الذات سلبياً بوجهة الضبط الخارجية (غير الصحية) التي يتبناها الأفراد من الجنسين ويعزون إليها أسباب المشكلات الحياتية التي تواجههم.

* * *

التوصيات والبحوث المقترحة:

أولا: التوصيات:

١. تشجيع الطلاب والطالبات على الإفصاح عن الذات ضمن شبكة المساندة الاجتماعية المحيطة بهم من الأهل والأصدقاء، لما لذلك من دور كبير في الحد من الضغوط الداخلية التي يواجهها الطلبة.

٢. العمل على تقديم المساندة الاجتماعية لطلاب وطالبات الجامعة من خلال برامج تعزز المشاركة الاجتماعية.

٣. زيادة الوعي لدى الطلاب بضرورة عزو النجاح والفشل إلى مصادر داخلية وأنهم قادرين على صنع الإنجاز من خلال تزويدهم بالأساليب والطرق المساعدة وتبني وجهة ضبط داخلية (صحية) تفسر في ضوئها أسباب المشكلات، والضغوط الحياتية التي تواجههم.

٤. العمل على إنشاء مركز استشارات أو(وحدة) في كل عمادة من العمادات في الجامعة تهتم بمشكلات الطلبة وتتلمس همومهم وتقديم المساندة الاجتماعية لهم وتقديم الإرشاد النفسي والتربوي.

ثانيا: البحوث المقترحة:

١. إعداد برامج إرشادية لاختبار فاعلية فنية الإفصاح عن الذات في خفض بعض الاضطرابات النفسية.

٢. دراسة الإفصاح عن الذات في علاقته بعدد من المتغيرات النفسية التي أشارت إليها نتائج دراسات أجنبية والخلفية النظرية ومنها العوامل الخمس الكبرى للشخصية.

٣. إجراء بحوث ودراسات تجريبية لأثر الإفصاح عن الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة.

٤. إجراء دراسات تجريبية تقيس أثر البرامج الإرشادية في تعديل وجهة الضبط الخارجية (غير الصحية) إلى وجهة ضبط داخلية (صحية) لدى الطلاب الذكور وربطها بمتغيرات مختلفة.

* * *

مراجع الدراسة

أولاً/ المراجع العربية:

١- أبو جدي، أمجد أحمد (٢٠٠٤م): **"أثر القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة وكشف الذات في إدمان الإنترنت"**. رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، كلية الدراسات العليا، قسم الإرشاد النفسي والتربوي، عمان.

٢- أبو سريع، أسامة (١٩٩٣م). "الصداقة من منظور علم النفس". **مجلة عالم المعرفة**،الكويت: عدد نوفمبر (١٧٩).

٣- أبو ناهية، صلاح الدين (١٩٨٤م): **"مواضع الضبط وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية والانفعالية والمعرفية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"**. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.

٤- أبو ناهية، صلاح الدين (١٩٩٤م). "إدراك موضع الضبط وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى التلاميذ في مرحلة التعليم الأساسي بقطاع غزة". **مجلة علم النفس،العدد (٣٠)**، الهيئة المصرية العامة للكتاب.

٥- أحمد، غادة قبيصي (٢٠٠٧م): **"أثر برنامج تدريبي في المساندة الاجتماعية على تنمية التفكير الابتكاري لدى المكفوفين"**. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عين شمس.

٦- إسماعيل، بشرى (٢٠٠٤م).**"ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية"**. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

٧- إنجلر، باربرا (١٩٩١). ترجمة فهد بن عبدالله الدليم. **"مدخل الى نظريات الشخصية"**. دار الحارثي للطبعة والنشر.

٨- الباكر، جمال محمد (١٩٩٦م): **"مقياس الإفصاح عن الذات"، كراسة التعليمات.** القاهرة: دار الفكر العربي.

٩- بيومي، محمد خليل (١٩٩٦م). "المساندة الاجتماعية وإدارة الحياة ومستوى الألم لدى المريض بمرض مفض إلى الموت". **مجلة علم النفس**، الهيئة المصرية العامة للكتاب، **(٣٧)**، ص ص ٩٢ – ١١٩.

١٠- جبريل، موسى (١٩٩٦م). "العلاقة بين مركز الضبط وكل من التحصيل الدراسي والتكيف النفسي لدى المراهقين". **مجلة دراسات العلوم التربوية**، عمادة البحث العلمي بالجامعة الأردنية، **العدد الثاني، المجلد الثالث والعشرون**، ص ص ٣٥٨ – ٣٧٨.

١١- الجبلي، منى (٢٠٠٦م). **المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلاب كلية الطب.** جامعة صنعاء، اليمن.

١٢- خطاب، كريمة سيد (٢٠١١م). "فعالية الذات كمحدد نفسي لكل من الإفصاح عن الذات وأنماط السلوك الصحي لدى عينة من الراشدين". **دراسات عربية في علم النفس،مجلد ١٠، عدد ١،** ص ص ١١٩ – ١٥٤.

١٣- الخطيب، رجاء عبدالرحمن (١٩٩٠م). "الضبط الداخلي – الخارجي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى جناح الأحداث". **مجلة علم النفس، السنة (٤)،** الهيئة المصرية العامة للكتاب.

١٤- دروزه، أفنان نظير (٢٠٠٧م). "العلاقة بين الضبط ومتغيرات أخرى ذات علاقة لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية في جامعة النجاح الوطنية. **مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، المجلدالخامس عشر، العدد الأول،** ص ص ٢٤٣ – ٢٦٤.

١٥- رضوان، شعبان (٢٠٠٦م). "دور المساندة الاجتماعية في الإفصاح عن الذات والتوجه الاجتماعي لدى الفصاميين والاكتئابيين". **دراسات نفسية،مجلد ١٦، عدد ٣،** ص ص ١٧١ – ٢٢١.

١٦- زايد، نبيل (٢٠٠٣م). **"الدافعية والتعلم".** القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

١٧- الزيات، فتحي (١٩٩٦) **سيكولوجية التعلم.** دار النشر للجامعات.

١٨- السرسي، أسماء،وعبد المقصود، أماني (٢٠٠٠م).**"مقياس المساندة الاجتماعية"،كراسة التعليمات.** القاهرة. مكتبة الأنجلو المصرية.

١٩- سرور، سعيد (٢٠٠٣م). "مهارات مواجهة الضغوط في علاقتها بكل من الذكاء الوجداني ومركز التحكم". **مجلة مستقبل التربية العربية،** المركز العربي للتعليم والتنمية، **العدد التاسع والعشرون، المجلد التاسع،** ص ص ٩ – ٦٤.

٢٠- سليمان، سعاد؛ والدحاحة، باسم (٢٠٠٦م). "مستوى كشف الذات لدى طلبة جامعة السلطان قابوس في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية. **مجلة العلوم التربوية، كلية التربية،** جامعة قطر، **(٩)،** ص ص ١٧ – ٤٩.

٢١- جاب الله، شعبان، (١٩٩٣م). "علم النفس الاجتماعي والصحة النفسية". في: زين العابدين درويش (محرر) **علم النفس الاجتماعي: أسسه وتطبيقاته،** القاهرة: دار أبوغريب.

٢٢- الشعلان، لطيفة (٢٠١٠م). "الإفصاح عن الذات لدى ذوي الاضطرابات العصابية في ضوء نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية دراسة على المراجعين للعيادات الخارجية لمجمع الأمل للصحة النفسية ومستشفى القوات المسلحة بالرياض". **المجلة المصرية للدراسات النفسية،** الجمعية المصرية للدراسات النفسية، **٢٠ (٦٦)،** ص ص ٣١١ – ٣٧٠.

٢٣- الشناوي، محمد وعبد الرحمن السيد (١٩٩٤) **المساندة الاجتماعية والصحة النفسية. مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية.** القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية

٢٤- شويخ، هناء (٢٠٠٧م). **"أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية (مع تطبيقات على حالات أورام المثانة السرطانية)". ط١،** القاهرة: إيتراك للنشر والتوزيع.

٢٥- عبد الكريم، عزة (٢٠٠١م). **"استخدام المساندة النفسية الاجتماعية لتحسين التوافق النفسي والاجتماعي لدى المسنين:دراسة تجريبية".** رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة القاهرة.

٢٦- عبدالسلام، علي (٢٠٠٥م). **"المساندة الاجتماعية"، ط١.** القاهرة: مكتبة النهضة العربية.

٢٧- عبدالعليم، ربيع شعبان، وأحمد، محسن محمد (٢٠٠١م). "البنية العاملية لفاعلية الذات في ضوء وجهة الضبط والاتجاه نحو مهنة التدريس لدى المعلمين بالمملكة العربية السعودية". **مجلة علم النفس المعاصر، المجلد ١٢، الجزء الثاني**، كلية الآداب، جامعة المنيا، ص ص ١٠٧ – ١٧٦.

٢٨- عبدالله، محمد (٢٠٠٤م). "مصدر الضبط وعلاقته بكل من التفاؤل والتشاؤم لدى الأطفال". **مجلة الطفولة العربية**، الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية، **العدد الحادي والعشرون، المجلد السادس**، ص ص ٨ – ٢٠.

٢٩- عبدالهادي، جودت (٢٠٠٠م). **"نظريات التعلم وتطبيقاتها التربوية".** عمان: الدار العلمية الدولية، دار الثقافة.

٣٠- عسكري، علي (٢٠٠٠م). **"ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها"، ط٢.** القاهرة: دار الكتاب الحديث.

٣١- فايد، حسين علي (١٩٩٧م). "درجة الضبط وعلاقتها بتقدير الذات وقوة الأنا لدى متعاطي المواد المتعددة". **مجلة علم النفس**، الهيئة المصرية العامة للكتاب، **عدد ٤٢**، ص ١٤٥.

٣٢- فتح الباب، صفية (٢٠٠٤م). **"أبعاد الثقة بين الأصدقاء وعلاقتها بالإيثار والإفصاح عن الذات".** رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة القاهرة.

٣٣- فرج، صفوت (١٩٨٦م). **"مصدر الضبط وتقدير الذات وعلاقتهما بالانبساط والعصابية".** القاهرة: آتون للنشر والتوزيع.

٣٤- كفافي، علاء الدين (١٩٨٢م). **مقياس وجهة الضبط"،دليل التعليمات.** القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

٣٥- محمد، رمضان عبداللطيف (٢٠١٢م). "الإفصاح عن الذات وعلاقته بالاكتئاب وفاعلية برنامج للتدريب على الإفصاح عن الذات في خفض الاكتئاب لدى الأزواج". **المجلة التربوية، العدد الثاني والثلاثون**، ص ص ٣٢٠ – ٣٥٩.

٣٦- محمد، يوسف (١٩٩٣م). "مركز التحكم وعلاقته بتقدير الشخصية لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية بدولة الإمارات العربية المتحدة". **مجلة مركز البحوث التربوية**، جامعة قطر، **العدد الثالث، السنة لثالثة**، ص ص ٢٣٩ – ٢٦٩.

٣٧- محمود، آمان، وصابر سامة (٢٠٠٣م). "مركزية الذات ووجهة الضبط والحالة المزاجية لدى الأطفال المساء معاملتهم". **مجلة الطفولة العربية**، الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية،**العدد الخامس عشر، السنة الرابعة**، ص ص ٣٦ – ٧٠.

٣٨- محمد ، محمود.(٢٠٠٢). "المشاركة في صنع القرار وعلاقتها بكل من الرضا عن العمل ووجهة الضبط ونوع المرؤوس". **مجلة علم النفس**، الهيئة المصرية العامة للكتاب، **عدد (٦١)**، ص ص ١٤٦ – ١٧١.

٣٩- المدهون، عبدالكريم (٢٠٠٤م). "المساندة الاجتماعية كما يدركها المعوقون حركيا بمحافظة غزة وعلاقتها بصحتهم النفسية". **مجلة الإرشاد النفسي**، جامعة عين شمس.

٤٠- ملكوش، رياض (٢٠٠٤م). "كشف الذات لدى المرشد". **مجلة دراسات: عمادة البحث العلمي**، الجامعة الأردنية، **٣١ (١)**، ص ص ٢٥ – ٣٤.

٤١- منسي، محمود عبد الحليم (١٩٩٨م). "استمارة المستوى الاقتصادي /الاجتماعي للأسرة السعودية". **مجلة كلية التربية**، جامعة الملك عبدالعزيز، المدينة المنورة.

٤٢- موسى، فاروق (١٩٨٨م). "علاقة مستويات الذكاء بالتحكم الداخلي لدى المراهقين من الجنسين بالمملكة العربية السعودية"، **مجلة جامعة الملك عبدالعزيز للعلوم التربوية، (١)**، ص ص ٩٣ – ١٢٨.

ثانياً/ المراجع الأجنبية:

43- Apter, A., Horesh, D., Gothelf, H., Graffi, H. & Lepkifker, E. (2001). Relationship between self-disclosure and serious suicidal behavior. Comprehensive Psychiatry, 42 (1), pp. 70-75.

44- Ashmore, R. & Banks, D. (2001). Patterns of self-disclosure among mental health nursing students. Nurse Education Today,21 (1), pp. 48 – 57.

45- Bandura, Albert (1971). Social Learning Theory. General Learning Corporation. Retrieved 25 December 2013.

46- Bloomgarden, A. & Mennuti, R., (Ed.) (2009). Psychotherapist revealed, therapists speak about self-disclosure in psychotherapy. Routledge, Taylor & Francis Group, New York – London.

47- Bruno, S., Lutwak, N. & Agin, M. (2009). Conceptualizations of guilt and the corresponding relationships to emotional ambivalence, self-disclosure, loneliness and alienation. Personality and Individual Differences,47, pp. 487-491.

48- Cuming, S. & Rapee, R. (2010). Social anxiety and self-protective communication styles in close relationships. Behavior Research and Therapy, Vol. 48, Issue 2, pp. 87-96.

49- Dik, Bryan J. & Steger, Michael, F (2008). Randomized trial of calling – infused career workshop incorporating counselor self-disclosure. Journal of Vocational Behavior,Vol. 73, Issue 2, pp. 203 – 211.

50- Dindia, K., Fitzpatrick, M., Kenny, D. (1997). Self-disclosure in spouse and stranger interaction: A social relations analysis. Human Communication Research,Vol. 23, No. 3, pp. 388-412.

51- Dobkin, B. A. & Pace, R. C. 2006. Communication in a Changing World. New York, NY.: McGraw Hill, Inc.

52- Farber, B, Berano, K. & Capobianco, J. (2004). Clients' perceptions of the process and consequences of self-disclosure in psychotherapy. Journal of Counseling Psychology,51(3), pp. 340-346.

53- Farber, Barry A. (2006). Self-disclosure in psychotherapy. New York: The Guilford Press.

54- Hamid, P. (2000). Self-disclosure and occupational stress in Chinese professionals. Journal of Psychological, Reports, 87 (3), pp. 1075-1083.

55- Harman, J., Hanson, C., Cochran, M. & Lindsey, C. (2005). Liar: Internet faking but not frequency of use affects social skills, self-esteem, social anxiety and aggression. Cyber Psychology & Behavior,8 (1), pp. 1-6.

56- Harris, Jane E. (1995) The relationship of patient self-disclosure to perceived empathy, alienation, and health locos of control in HIV – serous positive substance abusers. Psychology Information Database Record (C) 2012 APA.

57- Hook, M., Gerstein, L., Detterich, L. & Gridley, B (2003). How close are we? Measuring intimacy and examining gender differences. Journal of Counseling & Development, 4 (81), pp. 462-472.

58- Horesh, N. (2010). Self-disclosure, depression, anxiety and aggression in adolescents. European Psychiatry,25 (1), pp. 420-428.

59- Lnganfox, J., Sankey, M. & Canty, J. (2009). Incongruence between implicit and self-attributed achievement motives and psychological well-being: The moderating role of self-directedness, self disclosure and locus of control. Personality and Individual Differences,Vol. 47, Issue 2, pp. 99-104.

60- Johnson, D. (2010). Self-disclosure and openness. Retrieved from, www.http://mentalhelp.net/psyhelp/chapB/chap13.htm.

61- Judge, T. & Bono, J. (2001). A rose by any other name: are self-esteem, generalized self-efficacy, neuroticism, and locus of control indicators of a common construct?. Roberts, B. & Hogan, R. (Eds), Personality psychology in the workplace decade of Behavior, pp. 93-118.

62- Kahn, H. & Hessling, M. (2001). Measuring the tendency to conceal versus disclose psychological distress. Journal of Social and Clinical Psychology,20, pp. 41-65.

63- Katayama, M. (1996). The relationship between self-esteem and self-disclosure of negative information. Shinrigaku Kenkyu,Issu. 67, pp. 351-358.

64- Kazdin, A. (2000). Encyclopedia of psychology. New York: OxfordUniversity Press, Vol. 7.

65- Knapp, M. L. & Vengelisti, A. L. 2000. Interpersonal Communication and Human Relationships. Boston, MA.: Allyn and Bacon by Pearson Education, Inc.

66- Koo, Deborah M. (2010). To talk or to type?: Internet and culture's affect on self-disclosure and social support seeking. Psychology Information Database Record (C) 2012, APA.

67- Komadina, T. l. (2013). The role of social anxiety, self-disclosure and experiencing positive emotions in explaining the students/ friendship quality. Psihologisjske Teme,Vol. 1, No. 2, pp. 51-68.

68- Lee, Kyung-Tag, Noh, Mi-Jin & Koo, Dong-Mo (2013). Lonely people are no longer lonely on social networking sites: The mediating role of self-disclosure and social support. Psychology Information Database Record (C) 2013, APA.

69- Leung, L. (2002). Loneliness, self-disclosure, and ICQ ("I Seek You") use. Psychology & Behavior, 5 (3), pp. 241-251.

70- Li, Ching-Ju, Lin, Pang-Chieh & Hsiu, Hui-Ian. (2011). The relationships among adult attachment, social self-efficacy, distress self-disclosure, loneliness and depression of college students with romance. Psychology Information Database, Record (C) 2012, APA.

71- Liu, Ying Chieh., & J-P Liou, Y-Y Wang, (2013). Exploring users' subjective well-being in Facebook- A perspective of social support. International Journal of Advanced Information Technologies,7(2), 24-34.

72- Loesch, M (2005). Social support contact with sibings and contact with exended family members as predictors of the development of social skills. AlliantInternationalUniversity, Los Angeles, California.

73- Marcoen, Alfons & Vanham, Ria (1981). Levenstevredenheid, goloof in interne beheersing, self-disclosure. Psychology Information Database, Record (C) 2012, APA.

74- Meijer, Susan. (2002). Coping styles and locus of control as predictors for psychological adjustment of adolescents with a chronic illness. Social Science & Medicine,Vol. 54, pp. 1453-1461.

75- Nawabi, P. (2004). Lifting the veil on invisible identities: A grounded theory of self-disclosure for college students with mood disorder. Unpublished Ph.D. Thesis, University of Maryland.

76- Niebrzydowski, L. (1996). Self-disclosure in youth at different stages of development of interpersonal relationships. Paper presented at the International Congress of Psychology (26th, Montreal, Canada, August 16-21, 1996), pp. 3-19.

77- Page, L. (2001). Conceptual level development and locus of control considerations for counseling. Dissertation Abstract International, Section B, The Sciences and Engineering,Vol. 61, p. 5576.

78- Panini, R., Farmer, F., Clark, M. & Barnett, K. (1990). Early adolescent age and gender differences in patterns of emotional self-disclosure to parents and friends. Adolescence,25 (100), pp. 959-977.

79- Parker, Rhonda G. & Parrott, Roxanne (1995). Patterns of self-disclosure across social support networks: Elderly, middle-aged, and young adults. Psychology Information Database, Record (C) 2012, APA.

80- Peele, Yolanda L. (2013). The association of locus of control, social support, and family structure with self-disclosure among HIV infected adolescents aged 13-21. Psychology Information Database, Record (C) 2014, APA.

81- Prager, Karen J. (1986). Intimacy status: Its relationship to locus of control, self-disclosure, and anxiety in adults. Psychology Information Database, Record (C) 2014, APA.

82- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control reinforcement. Psychological Monographs,Vo.. 80, No.1, pp. 1 - 128.

83- Ryckman, Richard M. & Sherman, Martin F. & Burgess, Gary D. (1973). Locus of control and self-disclosure of public and private information by college men and women: A brief note. Psychology Information Database, Record (C) 2014, APA.

84- Seiler, W. J. & Beal, M. L. 2006. Communication: Making connections. Boston, MA.: Allyn and Bacon by Pearson Education, Inc.

85- Shin, M. (2008). Self-disclosure in online support groups: the patterns of disclosure and their potential health benefits for women with breast cancer. Unpublished PhD., University of Pennsylvania.

86- Softas, Basilia C. (1984). Perceptions and reactions to men and women self-disclosing loneliness. Dissertation Abstract International,Vol. 45, No. 2, B, p. 687.

87- Sparrevohn, Roslyn M. & Rapee, Ronald M. (2009). Self-disclosure, emotional expression and intimacy within romantic relationships of people with social phobia. Behavior Research and Therapy,Vol. 47, Issue 12, pp. 1074-1078.

88- Special, Whitney P. & Li-Barber, Kirsten T. (2012). Self-disclosure and student satisfaction with Facebook. Computers in Human Behavior, Vol. 28, Issue 2, pp. 624-630.

89- Stroebe, M. & Schut, H. (2006). Who benefits from disclosure? Exploration of attachment style differences in the effects of expressing emotions. Clinical Psychology Review,26, pp. 66-85.

90- Sunbul, A. (2003). An analysis of relation among locus of control burnout and job satisfaction in Turkish high school teachers. Australian Journal of Education,Vol. 42, p. 58.

91- Tangney, J. Miller, R., Flicker, L. & Barlow, D. (1996). Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotions? Journal of Personality and Social Psychology,Vol.70, pp. 1256-1269.

92- Wang, J. Jackson, L. & Zhang, D. (2011). The mediator role of self-disclosure and moderator role of gender and social anxiety in the relationship between Chinese adolescents online communication and their real-world social relationship. Computers in Human Behavior,Vol. 27, Issue 6, pp. 2161-2168.

* * *

- Muhammad, A. (2012). Self-disclosure and its relationship with depression and the efficiency of training program for self-disclosure in minimizing depression among married couples. *Educational Journal,*(32), 320- 359.
- Muhammad, M. (2002). Participation in decision-making and its relationship to both job satisfaction, locus of control and the type of subordinate. *Journal of Psychology,*(61), 146- 171.
- Muhammad, Y. (1993). Locus of control and its relationship with self-esteem among sample of primary school children in the UAE.*Journal of Educational Research Center,* (3), 239- 269.
- RaDHwaan, S. (2006). The role of social support in self-disclosure and social orientation among schizophrenic and depressed individuals.*Journal of Psychological Studies,16*(3), 171- 221.
- Shuwaikh, H. (2007). *Methods of relievingpsychological stress caused by cancerous tumors (with applications to cases of bladder cancer tumors).* Cairo: Itraak.
- Sulaymaan, S. & Al-DaHHaaHah, B. (2006). The level of self-disclosure among the students of Sultan Qaboos University in the light of some demographic variables. *Journal of Educational Sciences,* (9), 17- 49.
- Surour, S. (2003). Confronting stress skills and their relationship with emotional intelligence and locus of control. *Journal of Arabian Education Future,29*(9), 9- 64.
- Zayed, N. (2003). *Motivation and learning.* Cairo: Maktabat Al-NahDHah Al-MiSreyyah.

* * *

- Gabriel, M. (1996). The relationship between locus of control and each of academic achievement and psychological adjustment among adolescents.*Journal of Educational Sciences Studies,23*(2), 358- 378.
- Ismail, B. (2004). *Life stress and psychological disorders*. Cairo: Maktabat Al-Angluo Al-MiSreyyah.
- Jab Allah, Sh. (1993). Social psychology and mental health. Z. Darweesh (Ed.). *Social Psychology: Principals and Application.*Cairo: Daar Abu Ghareeb.
- Kafaafi, A. (1982). *Scale of locus of control*: *The instruction manual.* Cairo: Cairo: Maktabat Al-Angluo Al-MiSreyyah.
- KhaTTab, K. (2011). Self-efficacy as a psychological determinant of self-disclosure and types of health behavior among a sample of adults.*Journal of Arabic Studies in Psychology,10*(1), 119- 154.
- Mahmoud, A. & Sabir, S. (2003). Self-centered, locus of control and mood among abused children. *Journal of Arabian Childhood,* (15)**,** 36- 70.
- Malkoush, R. (2004). Self-disclosure to the counselor. *Journal of Educational Sciences Studies, 31*(1), 25-34.
- Mansi, M. (1998). Inventory of social-economic status for Saudi family. *Journal of Education College*, King Abdulaziz University, Madinah.
- Mousa, F. (1988). The relationship of IQ with internal locus of control among both genders of adolescence in Saudi Arabia.*Journal of King Abdulaziz University for Educational Sciences,*(1), 93- 128.

- Al-Sirsi, A. & Abdulmaqsoud, A. (2000). *Scale of social support:The instruction manual.* Cairo: Maktabat Al-Angluo Al-MiSreyyah.
- Al-Zayyat, F. (1996). *Psychology of learning.* Daar Al-Nashr li Al-Jami'aat.
- Angler, B. (1991). *Introduction to personality theories*. F. Al-Dulaim (Trans.). Daar Al-Haarithi.
- Asskari, A. (2000). *Life stress and methods of confronting them.* Cairo: Daar Al-Kitaab Al-Hadeeth.
- Bayoumi, M. (1996). Social support, life-management and level of pain among Dying patients.*Journal of Psychology,37*, 92-119.
- Drouzah, A. (2007). The relationship between locus of control and other related variables among postgraduates in the College of Education at An-Najah National University.*Journal of Islamic University, Humanitarians Studies,15*(1), 243- 264.
- Faraj, S. (1986). *Source of locus of control and self-esteem and their relationship to extraversion and neuroticism.* Cairo: Atoun.
- FatH Al-Baab, S. (2004). *Dimensions of trust between friends and its relationship with altruism and self-disclosure*(Unpublished Mastars' thesis). College of Arts,Cairo University.
- Fayed, H. (1997). Locus of control degree and its relationship with self-esteem and the power of super ego among addicted to multiple substances. *Journal of Psychology,* (42), 145.

- Abu Saree', U. (1993). Friendship from the perspective of psychology. *Journal ofWorld of Knowledge*, *179*(Nov.).
- AHmad, Gh. (2007).*The impact of social support training program on creative thinking among blind individuals* (Unpublished Mastars' thesis). Ain Shams University, Egypt.
- Al-Bakir, J. (1996). *Scale of self-disclosure:The instruction manual.* Cairo, Daar Al-Fikr Al-Arabi.
- Al-Jabali, M. (2006). *Social support and its relationship with psychological stress among medical students*. Sana'a University, Yemen.
- Al-KhaTeeb, R. (1990). Internal/external locus of control and its relationship with personality variables among juvenile delinquency. *Journal of Psychology,* (4).
- Al-Madhoun, A. (2004). Social support as perceived by physically disabled individuals in Gaza Territory and its relationship withtheir mental health. *Journal of Psychological Counseling, Ain Shams University.*
- Al-Sha'laan, L. (2010). Self-disclosure among neurotic disorders in the light of thebig five personalityfactors: A study of the outpatients of Al-Amal Complex for Mental Health and the Armed Forces Hospital in Riyadh. *Egyptian Journal for Psychological Studies, 20*(66), 311- 370.
- Al-Shinnaawi, M. & AbdulraHmaan, A (1994). *Social support and mental health: Theoretical review and applied studies.* Cairo: Maktabat Al-Angluo Al-MiSreyyah.

Arabic References

- Abdul'aleem, R. & AHmad, M. (2001). Factor structure of self-efficacy in the light of locus of control and tending towards the teaching profession among teachers in Saudi Arabia. *Journal of Contemporary Psychology, 12*(2), 107- 176.
- Abdulhadi, J. (2000). *Theories of learning and their educational applications.* Amman: Al-Daar Al-Ilmeyyah Al-Dwaleyyah.
- Abdulkareem, A. (2001).*The use of psychological and social support to improve psychological and social adjustment in the elderly: An experimental Study*(Unpublished Doctoral dissertation). College of Arts, Cairo University.
- Abdullah, M. (2004). Locus of control source and its relationship to optimism and pessimism among children. *Journal of Arabian Childhood,6*(21), 8- 20.
- Abdulsalaam, A. (2005). *Social support.* Cairo: Maktabat Al-NahDHah Al-MiSreyyah.
- Abu Jiddy, A. (2004). *The impact of social anxiety, loneliness and self-disclosure onInternet addiction*(Unpublished Doctoral dissertation). University of Jordan, Amman.
- Abu Naahiyah, S. (1984). *Locus of control and its relationtowith personality, emotional and cognitive variables among secondary school students*(Unpublished doctoral dissertation). Ain Shams University, Egypt.
- Abu Naahiyah, S. (1994).Perceivinglocus of control and its relationship with school achievement among elementary school students in Gaza Territory. *Journal of Psychology,*(30).

Self-disclosure and Its Relation tobothSocial Support and ControlLocus among Male and Female Students of Al-Imam Muhammad Ibn Saud Islamic University

Dr. Abdulrahmaan Sulaymaan Al-Namlah
Department of Pychology- College of Social Sciences- Al-Imam Muhammad Ibn Saud Islamic University

Abstract:

The current study aimed at examining self-disclosure and its relationship to social support and locus of control among male and female students of Al-Imam Muhammad Ibn Saud Islamic Universityin RiyadhCity. In order to collect the study data and to test its hypotheses, the descriptive correlational method was used. As well as, the random stratified sampling procedure was used to select the study sample, where six hundred (N=600) male and female students were recruited. The Scale of Self-disclosure, Social Support Scale and the Scale of Locus of Control together with the Inventory of Social-economic Status were used as the study tools after being checked for their validity and reliability.The study findings indicated a positive and significant relationship between self-disclosure and social support, and a negative significant relationship between self-disclosure and external locus of control among the study sample. The results showed that gender and academic level were of a significant impact on self-disclosure, where female students and older students tended to speak more about themselves. Finally, discussion of the findings of the current study was provided together with the recommendations arising from those findings.

Keywords

Self-disclosure - Social support - Locus of control