

اخفاء الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية (دراسة مقارنة)

م.د نادية محمد رزوقي الاعجم
جامعة ديالى – كلية التربية المقداد



*Self-Concealment Among Middle School Student
(A Comparative Study)*

*Inst. Nadia Mohammed Rzoogy Al-Aajam
University of Diyala
College of Education Al-Muqdad
nadiam@uodiyala.edu.iq*



ملخص البحث

يهدف البحث الحالي التعرف الى :-

١-درجة اخفاء الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية .

٢-درجة اخفاء الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية وفق متغير النوع (الذكور-الاناث)

٣-التعرف على دلالة الفرق في متغير اخفاء الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية تبعاً لمتغير النوع (الذكور- الاناث) .

ولتحقيق اهداف البحث قامت الباحثة بتبني المقياس المعد من قبل (خضير ٢٠١٨) المكون من (٣٠) فقرة وبدائل رباعية لقياس اخفاء الذات ، وبعد تطبيق المقياس على عينة البحث المكونة من (٢٠٠) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الاعدادية في مدارس مديرية تربية ديالى بعقوبة المركز للدراسة الصباحية ظهرت النتائج ان درجة اخفاء الذات لدى الطلبة كانت (١٢٢,٥) ودرجة اخفاء الذات لدى الذكور (١٤٥) ودرجة اخفاء الذات لدى الاناث كانت (١٠٠) كما اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية تبعاً لمتغير النوع لصالح الذكور .

Abstract

The current research aims to identify: -

1- The degree of self-concealment of middle school students.

2- The degree of self-concealment of middle school students according to the gender variable (males - females)

3- Identify the significance of the difference in the variable of hiding oneself among middle school students according to the gender variable (males - females).

In order to achieve the research objectives, the researcher adopted the scale prepared by (Khudair 2018) consisting of (30) paragraphs and quadruple alternatives to measure self-concealment, and after applying the scale to the research sample consisting of (200) middle school students in the Diyala Education Directorate in Baquba Center For the morning study, the results showed that the degree of self-concealment of the students was (122.5), the degree of self-concealment of the males was (145) and the degree of self-concealment of the female was (100). The results also showed that there were statistically significant differences according to the gender variable in favor of males

مشكلة البحث

يعد موضوع إخفاء الذات من المواضيع الحديثة والمهمة في علم النفس لما له من تأثير على صحة الفرد النفسية والجسدية ، إذ لاحظ العلماء ان المشكلات التي يواجهها الفرد ويعمل على إخفاءها عن الآخرين وعدم البوح بها تؤدي مستقبلاً الى مشاكل صحية ونفسية ، اي ان وجود اي نوع من التجارب المؤلمة مثلاً (الاعتداء على الاطفال ، حالات الإغتصاب ، المواقف المحزنة ، فقدان عزيز... الخ) إخفاء المشاعر والانفعالات المصاحبة لهذه الاحداث يرتبط ارتباط مباشر بارتفاع معدلات المرض وإخفاء هذه التجارب يزيد من مخاطرها مستقبلاً (Pennebaker & Chung , 2007 , p 263-284) . دائماً ما يقترن إخفاء الذات بالتجارب السلبية والتي تترك اثار مؤلمة لدى الفرد ، وإخفاء الذات مرتبط بالاضطرابات والامراض النفسية كالقلق والاكتئاب والضييق النفسي والاعراض الجسدية وعدم احترام الذات ويعمل ايضاً إخفاء الذات على اضعاف الدعم الاجتماعي والحد من خيارات التكيف مثل طلب المساعدة وضعف الثقة الاجتماعية وكل هذه الاعراض هي بداية للسلوك الانتحاري (Friedlander et al , 2012 , p 232-240) . وأشار لارسون وجاستين (Larson & Chastain , 1990) الى أن الميل لإخفاء المعلومات الشخصية السلبية (المحرجة) عن الآخرين هو ما يطلق عليه إخفاء الذات (Self-Concealment) والذي يقترن بالتجارب المؤلمة أو الصادمة (Larson & Chastain, 1990, p.707) .

وفي ظل التطور الحاصل ووسائل التواصل الاجتماعي اصبح خطر الاختفاء اكبر مما حري بهذه الوسائل شد الفرد اليها والى العالم الافتراضي والانتماء اليه والعيش فيه بدلاً من العالم الاجتماعي الواقعي ، وبدلاً من الحضور بقوة في جماعة الاسرة والاصحاب تحول الامر الى مجرد تواجد هامشي على وسائل التواصل الاجتماعي من خلال عدد من الرسائل والتغريدات التي ترسل وعدد الاجابات التي تصل مما اعطى الافراد طبيعة مختلفة في مقدار الكشف والإخفاء تبعاً لعوامل كثيرة تخضع لها وسائل التواصل الاجتماعي . (حجازي ، ٢٠١٥ : ص ٦٠)

وبما ان طلبة المرحلة الإعدادية هم جزء مهم من المجتمع لذا توجب على المؤسسات التربوية والتعليمية الاهتمام بهم على اساس اعتبار هذه الفئة هي محور العملية التعليمية وخاصةً فيما يتعلق بمشاعرهم وانفعالاتهم وسلوكياتهم التي تعمل على بناء شخصياتهم المستقبلية لذلك يجب ان نحرص على ان تكون هذه الفئة سليمة من الناحية النفسية والسلوكية اضافة الى الجانب المعرفي كونها فئة مسؤولة عن قيادة المجتمع مستقبلاً ، إذ يقاس مدى نجاح العملية التعليمية بمخرجاتها سواء كانت مخرجات معرفية او مخرجات سلوكية او مخرجات شخصية .

تتركز مشكلة البحث في السؤال التالي: ما درجة اخفاء الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية وهل هناك فروق بين الذكور والاناث؟

اهمية البحث

تتركز اهمية البحث في اهمية العينة المدروسة اذ تعتبر هذه المرحلة (الاعدادية) مرحلة دراسية مهمة في اعداد الطالب للانتقال الى المرحلة الجامعية ، اذن هي فئة مهمة من فئات المجتمع والتي يجب الاهتمام بها لبناء انسان سليم خالي من الاضطرابات النفسية والسلوكية قادر على قيادة المجتمع مستقبلاً .

يعد اخفاء الذات من المشاكل النفسية التي اهتم علماء النفس بدراستها على اعتبارها من المحددات المهمة في السلوك الانساني ، و اشاروا الى مستوى مهم وخطر من مستويات الذات وهو (مفهوم الذات الخاص) وهو الجزء الشعوري السري الشخصي جداً من خبرات الذات والذي يقع في المنطقة الحرجة بين الشعور واللاشعور ما تسمى بـ (ظل الشعور) وهذا الجزء يكون مستعد للاختفاء ويتصف محتوى هذا الجزء بأن معظمه اشياء غير مرغوبة اجتماعياً ومؤلمة وغير مريحة ولا يستطيع الفرد كشفها امام الاخرين ودائماً ما تنشط الذات لمحاولة عدم خروج هذه الاشياء ، والذات الخاصة اذا لم يكن بالإمكان اظهارها وكشفها للشخص المعالج ومناقشة خباياها ووضع خطة لعلاجها فأنها ستكون بمثابة خلل او اضطراب نفسي دائمى . (زهران ، ٢٠٠٥ : ص ٧٣)

ان التغيرات السلوكية التي تبني عليها تصوراتنا عن حضارة مجتمعنا تنبع من تركيب الشخصية الاساسية للفرد ، وان الطريقة الوحيدة لتأمين استمرارية ثقافة مجتمع هي بواسطة البناء النفسي لمجموع الافراد الذين يعتمد على تفاعلهم ، وان تجارب الحياة الخاصة بالفرد وعلاقته بالآخرين والادوار التي يؤديها واستعداداته في الاستجابة للضغوط المحيطة به كلها تجتمع فتحدد الامكانيات الصحية السلبية والايجابية التي يتعرض لها عبر حياته ، فبعض المجتمعات بتركيبها الاجتماعي تجعل قدرات الفرد في مقاومة الامراض الجسمية والعقلية اعلى منها لدى الفرد في المجتمعات الاخرى على الرغم من تشابه الظروف الطبيعية والغذائية بينها (النوري ، ١٩٨١ : ص ١٦٣) .

وقد بينت دراسة اجراها (جاسم ١٩٩٤) على طلبة جامعة بغداد للكشف عن اخفاء الذات لديهم وتبين ان العينة لديها اخفاق في كشف الذات وان هناك فروق ذات دلالة احصائية في كشف الذات بين الذكور والاناث لصالح الاناث (جاسم ، ١٩٩٤ : ص ١١٣) ، وبينت دراسة (اندرسون وادموند ٢٠١٢) التي اجريت على عينة من الاسيويين والأمريكيين والأوروبيين وكانت النتائج ان الافراد كلما كانوا يعانون من وصمة عار عقلية وانفتاح اقل بين الافراد كلما كانت رغبتهم في طلب المساعدة اقل كون الافراد يميلون الى اخفاء ذواتهم خوفاً من وصمة العار التي تلحق بهم في حين كشفوا عن ذواتهم

(Masuda , 2012 , p.10-11) ، اما دراسة (Eyup Celik , 2016) التي اجريت على عينة من المراهقين تتراوح اعمارهم بين (١٢-١٦) سنة وكانت النتائج ان العينة لديها إخفاء للذات وان هناك فروق بين الجنسين ولصالح الاناث (Celik , 2016 , p. 7) ، اما دراسة (خضير ٢٠١٨) التي اجريت على عينة من الموظفين وكانت النتائج ان العينة لديها إخفاء للذات وان هناك فروق بين النوعين ولصالح الذكور (خضير ، ٢٠١٨ : ك)

اهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف على :

- ١-درجة إخفاء الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
- ٢-درجة إخفاء الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية وفق متغير النوع (الذكور- الاناث)
- ٣-التعرف على دلالة الفرق في متغير إخفاء الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية تبعاً لمتغير النوع (الذكور – الاناث).

حدود البحث

يتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة المرحلة الإعدادية في محافظة ديالى مدينة بعقوبة المركز للدراسة النهارية للعام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠٢١) من النوعين (الذكور – الاناث) .

تحديد المصطلحات

اولاً / إخفاء الذات

التعريف النظري

تعريف لارسون وجاستين ١٩٩٠ Larson & Chastain

"هو الميل لإخفاء المعلومات الشخصية عن الآخرين التي يرى الفرد انها سلبية او مؤلمة وحفظها ومحاولة عدم الكشف عنها امام الآخرين والخوف المستمر من اظهارها والاحراج من الكشف عنها " (Larson & Chastain , 1990 , pp 440)

التعريف الاجرائي

هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على مقياس إخفاء الذات

اولاً / إخفاء الذات/ نظرية لارسون وجاستين (Larson & Chastain , 1990)

قدم لارسون وجاستين "نموذجاً نظرياً" لإخفاء الذات وعدها تجربة إنسانية مألوفة عند كل البشر ولكن بمستويات مختلفة , والقائم على أساس أن معظم الناس الذين لديهم مشاعر ومعلومات وأفكار مزعجة ربما يحاولون عدم إظهارها للآخرين , وقد تتراوح هذه الأفكار والمعلومات والمشاعر المخفية من محرجة الى حد ما الى محزنة للغاية مع التأكيد أنها قد قيلت لشخص واحد أو شخصين فقط أو لأحد على الاطلاق لكونها ترتبط بالتجارب المؤلمة كالتحرش مثلاً الاعتداء الجنسي و الاغتصاب وحالات الحزن والأفكار السلبية الجنسية عن الذات أو الامراض المزمنة والمعدية والاكنتاب , وعموماً جميع الموضوعات التي تخرق المعايير الاجتماعية والسلوك السائد المقبول (Larson & Chastain , 1990,p.439). واعتقد لارسون أن إخفاء الذات يرتبط بالفروق الفردية , وهو يخضع للتذبذب والتقلب بمرور الوقت واختلاف المواقف وهذا يخضع في جانب منه للواقع الاجتماعي والوعي أو القمع الذي يتم اكتسابه من المجتمع , وقد عدّ لارسون وجاستين في النموذج التحفيزي ان الصدمات والتوجهات غير الامنة والخوف من التقييم الاجتماعي السلبي هي الأعراض المحتملة والسوابق لإخفاء الذات , فالدافع للإخفاء يكون أعلى فيما يتعلق بالوصم الاجتماعي , وغير ذلك من المعلومات الشخصية السلبية والمعرفة وهذه السمة المميزة لإخفاء الذات وتواترها او كثافتها تزيد من تحفيز الدافع للإخفاء , فضلا عن ذلك قد يميل الأفراد إلى إخفاء ذواتهم بوصفها وسيلة للتكيف نتيجة شعورهم بعدم الامان والتهديد اذا حاولوا الكشف عن المعلومات الشخصية المؤلمة , كما نظر لارسون وجاستين ان الذين لديهم استعدادا ليكونوا حساسين لتقييمات الآخرين يكونون اكثر ميلاً لإخفاء ذواتهم وهم مجموعة من الشخصيات المعرضة للشعور بالعار والميل إلى السلوك المثالي , فضلا عن اولئك الذين لديهم حساسية للرفض او يتم قمعهم اجتماعيا ونفسيا من المجتمع وثقافته (Larson & Chastain , 2015 ,p.709) .

ويرى العالمان أن إخفاء الذات يؤثر في المقام الأول على الصحة النفسية وذلك في خلال سلوكيات الحفاظ على السرية والحفاظ على الخصوصية , إذ تم افتراض أن مستويات عالية من الاخفاء يؤدي إلى زيادة في حفظ الاسرار وعمليات غير متوازنة من التنظيم العاطفي , وهي بدورها تؤثر على الصحة بصورة مباشرة أو غير مباشرة ,

ومن ثم تؤدي إلى انخفاض الرفاهية النفسية والاجتماعية , وبسبب الصراع الذي يحدث بين الحث على الإخفاء والكشف عنه والذي يؤدي في النهاية إلى تأثيرات فسيولوجية سلبية وانهيار مصادر تنظيم الذات (Baumeister et al,2007,pp.115-128) . ومن الممكن النظر الى عملية إخفاء الذات كونه حالة من تنظيم الحدود للحفاظ على الخصوصية , وهي تجربة تنطوي على الأفكار والمشاعر والمعلومات الشخصية والتي يشعر الفرد تجاهها بعدم الارتياح والضيق والاجهاد من هذه المعلومات الشخصية المخفية والتي تتميز بثلاث مميزات :-

أولاً:- هي مجموعة فرعية من المعلومات الشخصية الخاصة .
ثانياً:- من الممكن الوصول اليها والتي تقع ضمن وعي الفرد .
ثالثاً:- تجعل الفرد يعمل بشكل محفز ونشط من أجل إبقاء المعلومات المخفية بعيدة عن وعي الآخرين وعدم كشفها نهائياً , وعادة ما يكشفها لعدد جداً قليل من الأشخاص او عدم كشفها لاي شخص , وهذه المعلومات والافكار والمشاعر او الاحداث تكون حميمية جدا وخاصة وسلبية , وقد يمارسها على الأغلب الأشخاص الانطوائيون و الخجولون , كما يرتبط بالاكتئاب والقلق والخجل وسوء التكيف النفسي (Doğan , 2016 , p.177)

وقد أجريت دراسة منهجية للتعرف على العلاقة بين كشف الذات وإخفاء الذات , وهي تعد مسألة مفاهيمية وبحث مهم اذ كون إحدى العلاقات الممكنة بين هذين البنائين وهو ببساطة أن كل منهما يمثل العكس للآخر , فالكشف عن الذات يمثل ما يكشفه الفرد من معلومات شخصية وعكسه الذي يخفي ذاته وكان هدف الدراسة التي اجريت من قبل لارسون وجاستين هو التأكيد على أن إخفاء الذات وكشف الذات هما شيئين منفصلين , ويتميز كل منهما عن الآخر وإن كان هناك صلة بينهما , وعلى الرغم من أن إخفاء الذات لم يكن مفهوما من الناحية المفاهيمية فقد أشار العديد من العلماء الى أهمية ما يمكن تعريفه بظاهرة إخفاء الذات , فعلى سبيل المثال أكد جورارد (Jourard) عن العواقب الصحية السلبية الناتجة عن الإخفاء وعدم اظهار الجوانب المهمة من الذات وبشكل فعال فضلا عن التأثيرات الصحية الايجابية نتيجة الكشف المتوسط عن المعلومات الذاتية المهمة .

وقد أوضحت الدراسات الفرق بين إخفاء الذات والكشف عنها إذ تم بناء الطرح النظري حول السؤال "هل الإخفاء للذات يختلف عن كشف الذات أم هما يقعان على خط متصل من الناحيتين التجريبية والنظرية " ؟ وكانت الاجابة عن هذا السؤال بالاتي إذا لم يكن من الممكن التمييز بين هذين البنائين بشكل واضح فإن إخفاء الذات قد يكون

مجرد صورة متبادلة أو صورة مرآة لكشف الذات , وتمت الاجابة عن هذا السؤال المهم في خلال سلسلة من التحليلات التي ايدت نتائجها إن إخفاء الذات وكشف الذات منفصلان إذ يرتبط إخفاء الذات بشكل كبير بالأعراض البدنية والنفسية كما تم التأكيد على أنه يساهم إسهاما فريدا وكبيراً في التنبؤ بالحالة النفسية والجسدية بعد ان يتم حساب مستوى الصدمة والضائقة النفسية والكشف عن الصدمة والدعم الاجتماعي ومتغيرات الشبكة الاجتماعية . كما يسهم بشكل كبير في زيادة الاكتئاب وارتفاع القلق والمزيد من الاعراض الجسدية ويتم ذلك بعد السيطرة على المتغيرات الأخرى (Larson & Chastain 2015,p.713).

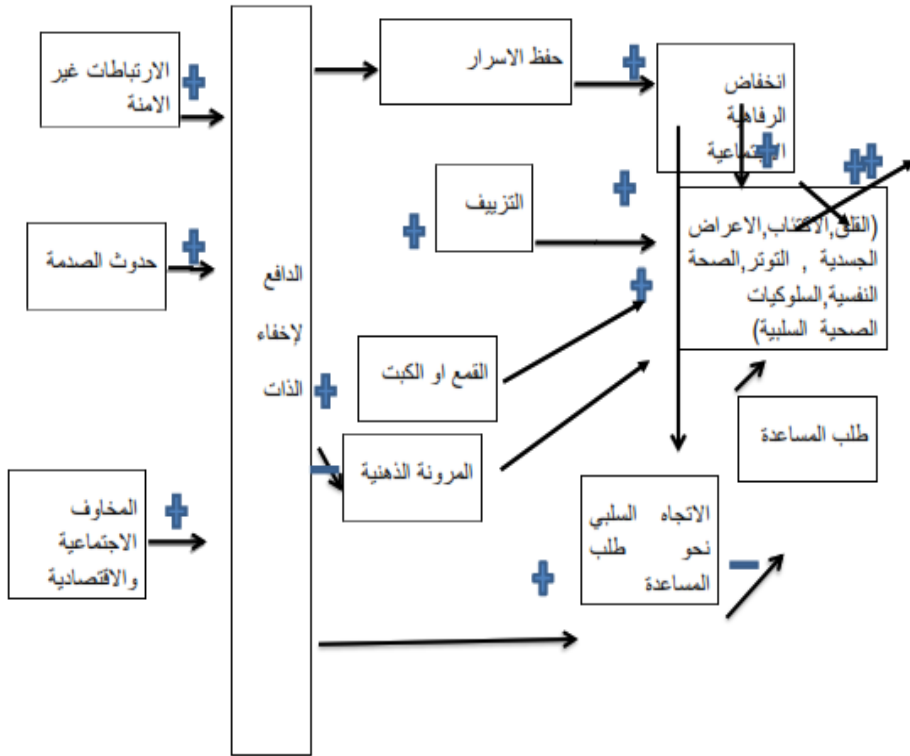
وان العديد من العلماء أستنتجوا أن عمليات إخفاء الذات سواء تم وصفها في عدم الكشف عن المعلومات أو الفشل في كشف الأسرار أو الحفاظ على الخصوصية فإنها تعد ضغوط نفسية تنعكس على صحة الفرد النفسية , إذ تشير الدراسات بانه يؤدي إلى قمع وكبت المشاعر والسلوك والاحتفاظ بالمعلومات مع الذات واللجوء إلى الكذب في حالة سؤاله عن معلوماته الخفية واستناداً على ذلك تم تقديم ثلاث فروض وهي الاتي :-

اولاً:- التأثيرات الصحية التي تتمثل بكبت السلوك المصاحب لإخفاء الذات.
يتغير إخفاء الذات في مدى درجة اخفاء الشخص أو كشفه , وهذا له علاقة بالتأقلم ومواجهة الأحداث الخارجية والتجارب الشخصية التي تثير القلق , ولهذا فإن الكبت وعدم الكشف عن التجارب المثيرة للقلق يقتصر على مجموعة من الاستجابات المتاحة للمواجهة واستعمال الكف بنشاط والتركيز على استجابة متكيفة وترك الاستجابات التي تركز في المقام الأول على العاطفة (Lazarus & Folkman, 1986) والبحث عن البدائل الممكنة .

ثانياً:- وفي دراسة منفصلة أفاد فولكمان ولازاروس (Lazarus ,1986& Folkman) أن الأشخاص الذين يعانون من مستويات عالية من أعراض الاكتئاب يستعملون استراتيجيات ضبط الذات اكثر من غيرهم (Lazarus ,1986 , & Folkman) . (pp.571-579) .

ثالثاً:- أن إخفاء الذات يؤثر في الحالة الصحية , إذ إن أصحاب إخفاء الذات يرفضون تلقي المساعدة من الآخرين وذلك من خلال تجنب المناقشات المتعلقة بالمشكلات، ولا سيما تلك التي تهدد احترام الذات , ومن ثم فهم يحرمون انفسهم من الدعم الاجتماعي , وهذا يجعل منهم افرادا غير متكيفين مع الصعوبات والعوائق التي تحفز الشخص وتدفعه

الى طلب المساعدة والذي له تاثير مهم على الافراد (Larson & ,1990,p.453
Chastain). وكما موضح في الشكل (٥)



شكل (٥)

يوضح الشكل ديناميات الاخفاء وعلاقتها بالصحة النفسية والبدنية

(Larson & Chastain 2015,p.708)

ومن خلال عدد من النتائج التي تم الكشف عنها وجد أن إخفاء الذات يرتبط ارتباطاً كبيراً مع ذكريات الطفولة المهددة والتي ترتبط ارتباطاً قوياً بتجارب الحياة السلبية المبكرة مثل صدمة الطفولة والتقدير الواطئ للذات والتهديد (Cruddas et al & ,2012,pp.28-37).

أما من ناحية تنظيم الانفعال فغالبا ما يضع المنظرون تصورات لإخفاء الذات في اطار تنظيم المشاعر وسوء التكيف ومراقبة السلوك وتنظيمه , وقد بينت دراسات عديدة عن تأثير الإخفاء في قمع المشاعر وتجنب التعبير عن العواطف وسوء التنظيم الاجتماعي العاطفي , وان إخفاء الذات ارتبط بقوة مع الأنظمة المتعلقة بالقمع , والقمع بشكل عكسي مع التعبير الانفعالي , واسكات الذات , والخوف من الكشف , والسيطرة العاطفية , والتعامل القمعي .

وافترض لارسون وجاستين (Larson & Chastain, 1990) أن إخفاء التجارب الشخصية المؤلمة يؤدي الى أستبعاد انواعا مهمة من الدعم والمساعدة الاجتماعية , والذي بالتالي يؤدي الى نتائج صحية سلبية , وأظهرت النتائج وجود ارتباطات مهمة بين اخفاء الذات مثلاً والاتجاهات في البحث عن المساعدة من الاخرين (Larson & Chastain 2015,p.716) .

وهناك دراسة أشارت إلى الاختلاف بين الاخفاء والقمع , إذ أوضحت أن إخفاء الذات يتعلق بأسرار محزنة محددة , في حين أن القمع يتعلق بالمشكلات السلبية بشكل عام , إلا أنه يجب الإشارة إلى أن هناك خط رفيع نوعاً ما بين هذين العنصرين , إذ إن إخفاء الذات يميل إلى التثبيط الطوعي والواعي في حين ان القمع مفهوم يتضمن استراتيجيات لاواعية وواعية على حد سواء , كما ينطوي اخفاء الذات على ادراك محتويات الفكرة المؤلمة في حين أن القمع ينطوي على تثبيط الوعي التام بمضمون الفكرة (Garssen,2007,pp.471-481) .

وفي دراسة حديثة لإخفاء الذات وارتباطها المتعلق بقلق المظهر الاجتماعي والشعور بالوحدة لمستعملي شبكات التواصل الاجتماعي الفيس بوك وتويتر , اذ نظرت هذه الدراسة الى أن الشبكات تعطي فرصا لأجراء التفاعلات الاجتماعية في عالم غير واقعي يضمن للمستعملين مشاركة المعلومات الشخصية والصور والتواصل مع الاخرين , وينتقل بذلك الناس إلى هذا العالم غير الواقعي الذي يمكن تعريفه ببيئات افتراضية يتم فيها نشر المعلومات الخاصة ومشاركة الصور وتحديد المصالح وقد يكون هذا النوع من التفاعلات مؤشرا على حاجة الشباب ليكونوا اجتماعيين مثل تكوين الصداقات والحصول على تغذية راجعة مع أقرانهم (Pempek et al , 2009,pp. 227-238).

أما في السنوات الأخيرة تحوّل الانترنت الأداة الأكثر شعبية للتفاعل الاجتماعي عبر مواقع التواصل الاجتماعي (Hills & Argyle, 2003) ويستعمل الشباب هذه

المواقع للعديد من الأسباب مثلا لكونها مصدرا من مصادر التفاعل الاجتماعية للحفاظ على التواصل مع الاصدقاء , وجزء من الوعي الاجتماعي المنفتح والثقة في الاخرين (Kraut, et al & 1998,pp. 1017-1031)

وتوفر الاتصالات بواسطة الحاسوب الشعور بعدم الكشف عن الهوية ومن ثم إلى نتائج قلق أقل من التواصل وجهاً لوجه ، وإن المظهر الخارجي بالنسبة للشباب يعد نقطة محورية في العلاقات الافتراضية (Stefanone et al , 2011 , pp. 41-49) , القلق حول المظهر شائع جدا للفتيات اكثر من الاولاد , وتم تعريف قلق المظهر الاجتماعي بأنه نوع من القلق من التقييم السلبي بسبب المظهر العام وفي هذه الدراسة تراوحت اعمار المشاركين بين (١٤-٢٠) عام , وتوصلت هذه الدراسة ان الناس تستعمل شبكات التواصل الاجتماعي لعدة اغراض وتبين النتائج أن المراهقين يستعملون شبكات التواصل الاجتماعي بنشاط وذلك لأسباب اجتماعية , فمنهم من يستعمل الانترنت كأداة للتعبير عن هويتهم الحقيقية او الخيالية , وقد يزيد القلق الاجتماعي لاستعمال شبكات التواصل الاجتماعي ليصبح الشخص غير مرئي , وبهذا فان إخفاء الذات والشعور بالوحدة له أثر بارز لدى الاشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي , وبذلك فإن شبكات التواصل الاجتماعي تصبح منصة تمكن الناس من التعبير عن أنفسهم كما يريدون , وبذلك يتمكن مستعملوا شبكات التواصل الاجتماعي من إخفاء هويتهم الحقيقية وانشاء هوية جديدة , وواحد من الأسباب الداعية الى هذا الاجراء هو الخصوصية والسبب الآخر الذي يدفع مستعملي شبكات التواصل الاجتماعي لإخفاء هويتهم الحقيقية المتعلقة بالسرية الامنية , والسبب الآخر الذي يدفع الى إخفاء الهوية هو ان شبكات التواصل تمكن الناس ليكونوا الشخصية التي يطمحون لها , وقد يؤدي التخفي إلى زيادة مشاعر التفاؤل وذلك بسبب عدم معرفة الاخرين بالهوية أو الملامح الحقيقية للشخص وبهذه الطريقة يتمكن مستعملي شبكات التواصل الاجتماعي من إخفاء ملامحهم المجهدة غير المرغوب فيها مثل المظهر البدني والخجل , واحترام الذات المتدني ولقد توصلت الدراسة إلى أن الشعور بالوحدة وقلق المظهر الاجتماعي يساهم بشكل غير مباشر إلى استعمال شبكات التواصل الاجتماعية , وهو يوفر فرصة لإخفاء الذات إذ يميل الانطوائيين الى اختيار الانشطة السلبية على شبكات التواصل الاجتماعي بدلا من المشاركة الاجتماعية . (Dogan & Colak , 2016 , p. 176-180)

الفصل الثالث (منهجية البحث واجراءاته)

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي وتضمنت اجراءات البحث وصف مجتمع البحث واختيار العينة وتحديد الادوات واجراءات القياس والوسائل الاحصائية المستخدمة فيه.

اولاً / مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث من طلبة الصف الخامس الاعدادي في المدارس الاعدادية والثانوية في مدينة بعقوبة مركز محافظة ديالى للدراسة النهارية من كلا الجنسين والبالغ عددهم (٣٧٤٤) طالب وطالبة موزعين على (٣٢) مدرسة بواقع (١٢) للبنين و(٢٠) للبنات وعدد الطلاب (١٨٦١) ويشكلون نسبة (٥٠٪) وعدد الطالبات (١٨٨٣) ويشكلن نسبة (٥٠٪) كما مبين في الجدول (١)

جدول (١)

توزيع أفراد مجتمع البحث تبعا لمتغير النوع من طلبة الخامس الاعدادي

ت	اسم المدرسة	الذكور	الاناث
١	ع. التحرير للبنات		١٤٨
٢	ث. الفراق للبنات		٤٤
٣	ث. الحرية للبنات		٦٠
٤	ع. الزهراء للبنات		١٤٠
٥	ع. العدنانية للبنات		١٥٠
٦	ث. جمانة للبنات		٨٦
٧	ث. عائشة للبنات		٥٠
٨	ع. القدس للبنات		١٤٥
٩	ث. الامال للبنات		١١٠
١٠	ث. امنة بنت وهب		١٦٤
١١	ع. الشريف الرضي للبنين	١٨١	
١٢	ع. المركزية للبنين	٢٠٠	
١٣	ع. جمال عبد الناصر	١٨٤	
١٤	ع. ديالى للبنين	١٨٦	
١٥	ع. المعارف للبنين	٢٥٢	
١٦	ث. المحسن للبنين	٣٠	
١٧	ث. الجواهري للبنين	٥٧	
١٨	ث. الحسن بن علي	٣٠	
١٩	ع. الطلع النضيد للبنين	١١٩	
٢٠	ث. النسائي المختلطة	١٠	١٣
٢١	ع. زينب الهلالية للبنات		٧٧
٢٢	ع. الخيزران للبنات		١٣٣
٢٣	ع. ام ثويبة الاسلامية للبنات		١٥١
٢٤	ع. ام حبيبة للبنات		١٥٨
٢٥	ث. الصديقة للبنات		٤٧
٢٦	ث. العروة الوثقى للبنات		١٠٤
٢٧	ث. الزمر للبنات		٣٦
٢٨	ع. فاطمة للبنات		٦٧
٢٩	ث. ضرار ابن الازور للبنين	٨٥	
٣٠	ع. الفلق للبنين	٢٣٢	
٣١	ع. جنات عدن للبنين	١٠٥	
٣٢	ع. طوبى للبنين	١٩٠	
	المجموع	١٨٦١	١٨٨٣

عينة البحث

اختيار عينة البحث من الخطوات المهمة في البحوث التربوية والنفسية اذ يجب ان تكون ممثلة للمجتمع الاصلي بصورة صحيحة (عودة وملكوي ، ١٩٩٢ : ص ٢٢٥) وقد اختيرت عينة البحث الحالي بالطريقة العشوائية البسيطة ذات التوزيع المتناسب حيث بلغ حجم العينة (٢٠٠) طالب وطالبة موزعين على مدارس بعقوبة كما موضح في جدول (٢)

جدول (٢)

توزيع عينة البحث تبعاً للمدرسة والنوع

ت	اسم المدرسة	عدد الاناث	عدد الذكور	المجموع
١	ع. المركزية للبنين		٢٢	
٢	ع. جمال عبد الناصر		٢٠	
٣	ع. ديبالي للبنين		١٨	
٤	ع. الفلق للبنين		٢٠	
٥	ع. الطلع النضيد للبنين		٢٠	
٦	ع. التحرير للبنات	٢٢		
٧	ع. العدنانية للبنات	٢٢		
٨	ث. الامال للبنات	٢٠		
٩	ع. ام حبيبة للبنات	١٨		
١٠	ث. العروة الوثقى للبنات	١٨		
	المجموع	١٠٠	١٠٠	٢٠٠

اداة البحث

لما كان البحث الحالي يهدف الى قياس اخفاء الذات فإنه من الضروري ان تستخدم الباحثة مقياس اخفاء الذات ، وبعد اطلاع الباحثة على الدراسات والمقاييس السابقة التي تخص المتغير فقد تبنت مقياس (خضير ٢٠١٨) عن الرسالة الموسومة (اخفاء الذات وعلاقته بالوعي الاجتماعي) والذي يتكون بصورته النهائية من (٣٠) فقرة وبتدرج رباعي (تنطبق علي دائماً- غالباً - احياناً - لا تنطبق ابداً) (١-٢-٣-٤) وعليه فإن اعلى درجة يحصل عليها المستجيب (١٢٠) واقل درجة (٣٠) وبمتوسط فرضي (٧٥) ، وقد قامت الباحثة بالإجراءات الاتية للتحقق من الخصائص السايكومترية للمقياس وكالاتي :

صدق المقياس

الاختبار الصادق هو الاختبار القادر على قياس السمة او الظاهرة التي وضع لأجلها (الزوبعي واخرون ، ١٩٨١ : ص ٣٩) ، ويتحقق هذا النوع من الصدق في عرض مقياس اخفاء الذات على مجموعة من الخبراء والمختصين واخذ آرائهم حول مدى صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس وقد حصلت جميع فقرات المقياس على نسبة اتفاق (٨٦ %)

ثبات المقياس

قامت الباحثة باستخراج الثبات للمقياس بطريقتين :

- ١-طريقة اعادة الاختبار : اذ بلغ معامل ثبات مقياس اخفاء الذات بهذه الطريقة (٠,٨٥ %)
- ٢-معامل الفاكرونباخ : بلغت قيمة معامل الثبات لمقياس اخفاء الذات بهذه الطريقة (٠,٨٠ %)

الوسائل الاحصائية

- ١-استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية SPS
- ٢-الاختبار التائي لعينة واحدة لإيجاد درجة اخفاء الذات لدى عينة البحث
- ٣-معادلة الفاكرونباخ لإيجاد ثبات المقياس
- ٤-معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين الذكور والاناث
- ٤-الاختبار التائي لمعرفة دلالة الفروق في العلاقة في اخفاء الذات بين الذكور والاناث

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الاول / (درجة اخفاء الذات لدى طلبة الخامس الاعدادي)

تضمن قياس درجة اخفاء الذات لدى طلبة الخامس الاعدادي فقد أظهرت نتائج البحث بعد تطبيق مقياس اخفاء الذات على الطلبة أن القيمة التائية المحسوبة البالغة (٨٣,٩٦) اعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند درجة حرية (١٩٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) والوسط الحسابي لأفراد العينة البالغ (١٢٢,٥) اعلى من الوسط الفرضي البالغ (٧٥) وانحراف معياري (١٣,١٦) لذلك يوجد فرق اي أن العينة لديها درجة عالية من اخفاء الذات ، والجدول (٣) يوضح ذلك

جدول (٣)

المجموعة	العدد	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط فرضي	تائية محسوبة	تائية جدولية	درجة الحرية	الدلالة
الخامس اعدادي	٢٠٠	١٢٢,٥	١٣,١٦	٧٥	٨٣,٩٦	١,٩٦	١٩٩	دال

وتؤشر هذه النتيجة ان طلبة المرحلة الاعدادية لديهم درجة عالية من اخفاء الذات ويفسر هذا من وجهة نظر (لارسون وجاستين) في ان معظم الناس لديهم مشاعر ومعلومات وافكار مزعجة يحاولون عدم اظهارها للأخرين هذه المشاعر والافكار قد تكون مزعجة ومؤلمة ، فضلاً عن ذلك قد يميل الافراد الى اخفاء نواتهم بوصفها وسيلة للتكيف نتيجة شعورهم بعدم الامان والتهديد اذا حاولوا الكشف عن المعلومات الشخصية المؤلمة ، وان هذا الاخفاء يؤثر في الحالة الصحية وبالتالي فإن هذا يجعلهم افراد غير متكيفين مع الصعوبات والعوائق التي تواجههم ، وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (جاسم ١٩٩٤) ، ودراسة (اندرسون وادموند ٢٠١٢) ، ودراسة (ايوب كلك ٢٠١٦) ، ودراسة (خضير ٢٠١٨) .

الهدف الثاني / (درجة اخفاء الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية وفق متغير النوع (الذكور-الاناث)

تضمن قياس درجة اخفاء الذات لدى طلبة الخامس الاعدادي من الذكور والاناث ، فقد أظهرت نتائج البحث بعد تطبيق مقياس اخفاء الذات على الطلبة أن القيمة التائية المحسوبة للذكور البالغة (٣٥,٤٩) اعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٩) عند درجة حرية (٩٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) والوسط الحسابي لأفراد العينة البالغ (١٤٥) اعلى من الوسط الفرضي البالغ (٧٥) وانحراف معياري (١٤,٢١) ، بينما كانت القيمة التائية المحسوبة للاناث والبالغة (٣٢,٥٦) اعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٩) عند درجة حرية (٩٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) والوسط الحسابي (١٠٠) ايضاً اعلى من الوسط الفرضي البالغ (٧٥) وانحراف معياري (١١,٠٥) ، لذلك يوجد فرق اي أن العينة لديها درجة عالية من اخفاء الذات ،والجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤) يوضح ذلك

المجموعة	العدد	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط فرضي	تائية محسوبة	تائية جدولية	درجة الحرية	الدالة
الذكور	١٠٠	١٤٥	١٤,٢١	٧٥	٣٥,٤٩	١,٩٩	٩٩	دالة
الاناث	١٠٠	١٠٠	١١,٠٥	٧٥	٣٢,٥٦	١,٩٩	٩٩	دالة

الهدف الثالث / (التعرف على دلالة الفرق في متغير اخفاء الذات لدى طلبة الخامس الاعدادي تبعاً لمتغير النوع (الذكور- الاناث).

لتحقيق ذلك تم استخدام القيمة التائية لعينتين مستقلتين لاختبار الدلالة الاحصائية للفروق في درجة اخفاء الذات وكانت النتائج دالة إحصائياً فيما يتعلق بالنوع ولصالح الذكور، اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة لمتغير النوع (٤,٩٣٤) درجة وهي اعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٩) درجة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على ان هناك فرقاً على وفق متغير النوع ولصالح الذكور وجدول (٥) يوضح ذلك .

جدول (٥)

المتغير	المجموعة	العدد	معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
النوع	ذكور	١٠٠	٠,٤٥	٤,٩٣٤	١,٩٩	٠,٠٥
	اناث	١٠٠	٠,٣٨			

وتشير النتائج السابقة في الهدفين (٢ ، ٣) الى انه يوجد فرق دال احصائياً في متغير اخفاء الذات بين الذكور والاناث ولصالح الذكور ويفسر هذا من وجهة نظر (لارسون وجاستين) ان اخفاء الذات يرتبط بالفروق الفردية وهو يخضع للتذبذب والتقلب بمرور الوقت واختلاف المواقف وهذا يخضع في جانب منه للواقع الاجتماعي والوعي او القمع الذي يتم اكتسابه من المجتمع ، وقد عدّ (لارسون وجاستين) ان الصدمات والتوجهات غير الأمنة والخوف من التقييم الاجتماعي السلبي هي الاعراض المحتملة والسوابق لإخفاء الذات ، فالدافع للإخفاء يكون اعلى فيما يتعلق بالوصم الاجتماعي وبالتالي فإن الافراد الذين لديهم استعداد ليكونوا حساسين لتقييمات الاخرين وخاصة السلبية منها يكونون اكثر ميلاً لإخفاء ذواتهم ، ويعد اخفاء الذكور لذواتهم اعلى نسبياً من الاناث وخاصةً في مجتمعاتنا الشرقية وذلك بسبب المعتقدات الاجتماعية السائدة والتي تنص على ضعف تقدير الفرد الذي يبوح بما يواجهه في حياته من تجارب مؤلمة وسلبية من قبل الاخرين مما ادى بهم الى اللجوء الى العوالم الغير واقعية العوالم الافتراضية لكي يستطيعوا ان يعبروا عما يجول في داخلهم دون ان يكونوا معروفين شخصياً ، اضافة الى نظرة المجتمع لمن يعمل دائماً على كشف ذاته امام الاخرين والتي غالباً ما تكون نظرة سلبية لذلك نرى ان الافراد غالباً ما يعملون على اخفاء ذواتهم عن الاخرين ماعدا فرد او اثنين من المقربين يكون مكشوف الذات امامهم اما بالنسبة للإناث فبسبب طبيعتهم العاطفية فهم اقل اخفاء للذات واكثر ميلاً للاتصال مع الاخرين ، وتتفق هذه الدراسة مع

دراسة خضير ٢٠١٨ ، وتختلف مع دراسة جاسم ١٩٩٤ ، ودراسة ايوب كلك ٢٠١٦ .

التوصيات

١- تفعيل دور المرشد التربوي في المدارس الاعدادية لتقديم المساعدة للطلاب من الناحية النفسية خاصةً

٢- تقديم برامج توعوية لتقديم النصح والارشاد في هذا المجال

٣- تقديم محاضرات ارشادية من قبل متخصصين في مجال الصحة النفسية داخل المدارس لتوضيح اثار عملية الاخفاء على الصحة النفسية والجسدية

المقترحات

١- دراسة متغير اخفاء الذات مع متغير الوحدة النفسية

٢- دراسة متغير اخفاء الذات مع بعض الامراض النفسية

٣- بناء برنامج ارشادي لخفض اخفاء الذات لدى الطلبة

المصادر (العربية)

* جاسم ، احمد لطيف ، ١٩٩٤ ، كشف الذات وعلاقته بالكأبة لدى طلبة الجامعة ، جامعة بغداد ، كلية الآداب ، رسالة ماجستير غير منشورة

* حجازي ، مصطفى ، ٢٠١٥ ، الاسرة وصحتها النفسية ، الطبعة الاولى ، المركز الثقافي العربي ، المغرب ، الدار البيضاء

* خضير ، نوار كريم ، ٢٠١٨ ، اخفاء الذات وعلاقته بالوعي الاجتماعي ، جامعة بغداد ، كلية الآداب ، رسالة ماجستير غير منشورة

* زهران ، حامد عبد السلام ، ٢٠٠٥ ، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، الطبعة الرابعة ، القاهرة ، عالم الكتب

* الزوبعي ، عبد الجليل ، بكر ، محمد الياس ، والكناني ، ابراهيم عبد الحسن ، ١٩٨١ ، الاختبارات والمقاييس النفسية ، دار الكتب للطباعة والنشر

* عودة ، احمد سليمان ، ملكاوي ، فتحي حسن ، ١٩٩٢ ، اساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية ، مكتبة الكناني ، اربد

* النوري ، قيس ، ١٩٨١ ، الحضارة والشخصية ، جامعة بغداد ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، العراق

المصادر (الاجنبية)

- Baumeister , F. Roy & Vohs , D. Kathleen,(2007). Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation, **Social and Personality Psychology Compass** 1/1 (2007): 115–128, 10.1111/j.1751–9004.2007.00001.
- Celik , Eyüp . **Suppression effect of social awareness in the relationship between self-concealment and life satisfaction** , (2016) , Department of Educational Sciences Sakarya University, Sakarya, Turkey.
- Cruddas Sareh , Gilbert Paul and Mcewan Kirsten ,(2012). The Relationship between Self-Concealment and Disclosure, Early Experiences, Attachment, and Social Comparison, **International Journal of Cognitive Therapy**,5(1).
- Doğan, Uğur & Çolak, Tuğba Seda .(2016). Self-concealment, Social Network Sites Usage, Social Appearance Anxiety, Loneliness of High School Students: A Model Testing, **Journal of Education and Training Studies** Vol. 4, No. 6.
- Folkman Susan, Lazarus S. Richard , Gruen J. Rand , and Delongis Anita.(1986). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms, **Journal of Personality and Social Psychology** 1986, Vol. 50, No- 3, 571–579.
- Friedlander, A., Nazem, S., Fiske, A., Nadorff, M. R., & Smith, M. D. (2012). Self- concealment and suicidal behaviors. **Suicide and Life-Threatening Behavior**, 42, 332–340.
- Garsen Bert , (2007). Repression: Finding Our Way in the Maze of Concepts, **J Behav Med** (2007) 30:471–481 DOI 10.1007/s10865–007–9122–7.

- Kraut Robert, Patterson Michael , Lundmark Vicki, Kiesler Sara, Mukopadhyay Tridas , Scherlis William,(1998): **A Social Technology That Reduces Social Involvement and Psychological Well-Being ?**, the American Psychological Association, Inc. 0003-066X/98/\$2.00 Vol. 53, No. 9, 1017-1031.
- Larson, D. G., Chastain, R. L., Hoyt, W. T., & Ayzenberg, R. (2015). Self-concealment Integrative review and working model. **Journal of Social and Clinical Psychology**, 34.
- _____ (1990). Self-concealment: Conceptualization, measurement and health implications. **Journal of Social and Clinical Psychology**, 9, 439-455.
- Masuda , Akihiko ; Anderson, P. L. and Edmonds , J., (2012): "Help-seeking attitudes, mental health stigma, and self-concealment among African American college students." **Psychology Faculty Publications**. Paper 91.
- Pempek A. Tiffany, Yermolayeva A. Yevdokiya , Calvert L. Sandra,(2009): College students' social networking experiences on Facebook, **Journal of Applied Developmental Psychology** 30 (2009) 227-238.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007): Expressive writing emotional upheavals, and health. In H. S. Friedman & R. C. Silver Eds.), **Foundations of health psychology**. New York, NY: Oxford University Press.

إخفاء الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية (دراسة مقارنة)

- Stefanone , M. A., Lackaff , D., & Rosen, D. (2011): Contingencies of self-worth and social-networking-site behavior. *Cyberpsychology , Behavior, and Social Networking*, 14(1-2),

ملاحق

مقياس إخفاء الذات

ت	الفقرات	تتطبق علي دائما	تتطبق علي غالبا	تتطبق علي احيانا	لا تتطبق علي أبدا
١	أَتَجَنَّبُ التَّحَدُّثَ عَنِ المُشْكِلَاتِ الَّتِي تَوَاجِهُنِي حَتَّى مَعَ مَنْ تُرْبِطُنِي بِهِ عِلَاقَةٌ صَدَاقَةٌ .				
٢	أَحْرَصُ أَنْ تَكُونَ أَسْرَارِي طَيِّبِ الكِتْمَانِ .				
٣	هُنَاكَ أُمُورٌ كَثِيرَةٌ تُحْصِنِي أَحْتَفِظُ بِهَا لِنَفْسِي.				
٤	عِنْدَمَا يَحْدُثُ لِي شَيْءٌ سَيِّئٌ أَحَاوِلُ أَنْ أَبْقِيَهُ مَعَ نَفْسِي				
٥	بَعْضُ الْأُمُورِ جُزْءٌ مِنْ خُصُوصِيَّتِي وَلَا أَحِبُّ أَنْ يَطَّلِعَ عَلَيْهَا أَحَدٌ.				
٦	أَرْفُضُ أَنْ يَطَّلِعَ أَيُّ شَخْصٍ عَلَيَّ نِقَاطَ الضَّعْفِ لَدَيَّ.				
٧	أَخْفِي انْتِمَاءَاتِي الْحَقِيقِيَّةَ وَلَا أَصْرِّحُ بِهَا أَمَامَ الْآخَرِينَ.				
٨	لَدَيَّ الكَثِيرُ مِنَ الْأَصْدِقَاءِ أَتَقَبَّلُهُمْ بِهَمٍّ .				
٩	أَجِدُ أَنَّهُ لَيْسَ مِنْ حَقِّ الْآخَرِينَ إِبْدَاءُ آرَائِهِمْ بِاسْلُوبِ حَيَاتِي.				
١٠	يَصِفُنِي الْآخَرُونَ أَنِّي شَخْصٌ مُنْطَوِي .				
١١	أَقَمَعُ مَشَاعِرِي بِجِهَةِ مَنْ أَحِبُّ خَوْفًا مِنْ الْآخَرِينَ .				
١٢	أَخْشَى كَشْفَ إِتْجَاهَاتِي الَّتِي تُخَالِفُ الْمَعَايِيرَ الْاجْتِمَاعِيَّةَ.				
١٣	خَوْفِي مِنْ نَقْدِ الْآخَرِينَ يَجْعَلُنِي لَا أَعْبُرُ عَنِ ارْتَائِي.				
١٤	أَتَجَنَّبُ كَشْفَ عُيُوبِي لِلْآخَرِينَ خَوْفًا مِنْ الْوَصْمَةِ الَّتِي قَدْ تَلَحَّقَ بِهَا .				
١٥	أَفْضَلُ أَنْ أَكُونَ مُنْصِتًا أَكْثَرَ مِنْ أَنْ أَكُونَ مُتَكَلِّمًا.				
١٦	أَتَحَسَّنُ مِنْ آرَاءِ الْآخَرِينَ عَنِ أُمُورٍ أَكْثَرُ مِنْهَا.				

			لا أبوح عن حَقِيقَة ما في داخلي خَوْفاً" من رَفْض الآخرين لي .	١٧
			أخاف أن أظهر شيئاً" لا أود إظهاره للآخرين.	١٨
			أرى أن مُجْتَمَعنا يَتَصَيّد أخطاء الآخرين.	١٩
			أَتَجَنَّب مُرَاقَبَة الناس لي ومن ثم لا التقي بهم.	٢٠
			أشعر بالإحراج من ظهوري أمام الآخرين بصورة غير لائقة.	٢١
			أسراري مُحرّجَة جداً" ولذا فهي تُحصّني وحدي .	٢٢
			البعض من أسراري مُؤلمة جداً"	٢٣
			أشعر بالحرّج من بعض أفكارني ولا أحب التحدّث عنها.	٢٤
			أشعر بالانزعاج من بعض الأسئلة التي يطرحها الآخرون .	٢٥
			أَتَجَنَّب اللقاءات التي يكون فيها الحديث صريحاً" , لأنّ ذلك يؤلمني.	٢٦
			أَتَضايق عندما يُطأب مني التحدّث عن أموري الخاصة	٢٧
			أَتحرّج من أي سؤال شخصي يوجّه إليّ.	٢٨
			أحاول الالتزام بما هو مقبول اجتماعياً لأبعد نفسي عن المواقف المُحرّجة .	٢٩
			يُراودني شعور بالحزن لعدم قدرتي على مشاركة الآخرين مُشكلاتي الخاصة	٣٠